



**Frankfurter Straße 4
35091 Cölbe-Bernsdorf**

**Tel: (06421) 304100
Fax: (06421) 304101
Email: info@lachs-und-lotte.de**

www.lachs-und-lotte.de

Rezept des Monats

Juli 2006

Matjes in Curry-Joghurt mit Sesam und Erbsen

Eine Alternative zum Matjes nach Hausmacherart:
Für 4 Personen

6 Matjesheringe (12 Filets)
12 Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
1 EL scharfer Curry
450 gr. Sahnejoghurt
Salz
100 Gr. TK-Erbsen
1/2 reife Mango
2 EL Sesam-Samen

Die Heringe filetieren, nach Geschmack evtl. kurz in Mineralwasser wässern. Das Weiße der Frühlingszwiebeln abschneiden (5-7 cm) und in die Matjesfilets einrollen. Mit Zahnstocher feststecken und aufrecht in eine Form setzen.

Den Curry kurz in nicht zu heißem Öl anschwitzen, mit dem Joghurt verrühren und schwach salzen. Die fein geschnittenen Reste der Frühlingszwiebeln und die Erbsen unterheben. Die Mango pürieren und ebenfalls untermischen. Über die Matjes gießen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz hellbraun anrösten und vor dem Servieren über das Gericht streuen. Mit hellem Brot, Kartoffeln oder Reis servieren.