

EINGELEGTER HERING in Tomatensauce

Zutaten
(für 4 Portionen)
6 Matjesfilets (250 g)
10 schwarze Oliven
2 – 3 Stängel Dill
Tomatensauce:
1 kleine Zwiebel
2 EL Albaöl/Albaöl Olive
2 EL Tomatenmark
2 – 3 fein gewürfelte enthäutete Tomaten (200 g)
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung
Matjesfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebel fein hacken und in Albaöl andünsten.
Tomatenmark hinzufügen, verrühren und mit den Tomatenwürfeln köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Erkaltete Sauce über die Matjesstücke und Oliven geben und gekühlt etwas ziehen lassen.
Mit Dill bestreuen und mit Brot oder Pellkartoffeln servieren.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
219 kcal | 17 g Fett | 10 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate | 50 mg Cholesterin

Albaöl®