

Matjesfilets mit Speckzwiebeln

Fisch-Gerichte » Matjes-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Frühstücksspeck
- » 2 rote Zwiebel(n)
- » etwas Rucola
- » 50g Butter/Margarine
- » 2 EL Öl
- » 8 Matjesfilet(s)
- » Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Speck in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in hauchdünne Ringe schneiden. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Speckstreifen und Zwiebelringe dazugeben und ca. 10min goldbarun rösten.

2. Die Matjesfilets trockentupfen und auf Tellern anrichten. Rucola unter das Speck-Zwiebelgemisch heben, kurz durchschwenken und über den Matjes verteilen. Mit Pfeffer bestreuen. Nach Geschmack mit Pellkartoffeln servieren.

Nährwerte: 850kcal/E30g/F76g/KH2g pro Portion

angelegt am: 12.06.2006

Rezept-Nr: 2055

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke