

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. April 2026  
Leibgericht mit Björn Freitag



Susanne Thomssen

**Matjes-Apfel-Salat mit Kartoffel-Rösti**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Rösti:**

500 g festkochende Kartoffeln  
1 Ei, Größe M  
Butterschmalz, zum Braten  
1 EL Speisestärke  
1 Bund glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein Geschirrtuch geben und überschüssiges Wasser auspressen. Petersilie fein hacken. Hälfte der Petersilie für die Rösti verwenden, die andere Hälfte zum Matjessalat geben. In einer Schüssel Kartoffeln, Petersilie, Ei und Speisestärke vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse in ca. 1 cm dicke Rösti ausbacken. Je Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten.

**Für den Matjes-Apfel-Salat:**

8 Matjesfilets natur  
1 Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
1 Apfel  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
100 ml Buttermilch  
1 TL scharfer Senf  
3 EL Olivenöl  
Restliche Petersilie, von oben  
2 Zweige Dill  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Matjesfilets und Gurke in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Apfel vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls würfeln. Zitronenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Buttermilch mit Senf, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl vermengen. Dill hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und alles miteinander vermengen.

**Für die Garnitur:**

½ Zitrone, Abrieb  
2 Zweige Dill

Dill zupfen. Gericht mit Zitronenabrieb und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Hering** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Östlicher Ärmelkanal (ICES 7.d), Golf von Riga (ICES 28.1), Island (ICES 5.a, nur MSC Zertifiziert), Pelagische Schleppnetze, Umschliessungsnetze (Ringwaden)