

## Matjesfilets mit Rote Bete-Broccoli-Gratin



### Zutaten für 1 Portion

- 200 g Rote Bete
- 120 g Broccoli
- Meersalz
- Pfeffer, rosa
- geriebene Muskatnuss
- Fett für die Form
- 50 g Saure Sahne
- 1 EL Mandelblättchen
- 30 g geriebener Käse
- 3 Matjesfilets
- Zitronensaft

### Zubereitung

Rote Bete waschen, in kochendem Wasser ca. 40 Minuten garen, kalt abschrecken, schälen und in feine Scheiben schneiden. Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Elektrobackofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in eine gefettete

ofenfeste Form einschichten. Saure Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse geben und mit Mandeln und Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Elektro- und Erdgasbackofen: 200 Grad/Stufe 4, Umluft: 180 Grad) ca. 20 Minuten goldgelb überbacken. Matjesfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Auf einem Teller anrichten und mit Gratin sowie nach Wunsch mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

### Matjes – Kultfisch liefert Omega-3

Matjes liegen voll im Trend. Sie sind reich an gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren. Diese besonderen Fettsäuren sind wahre Wundermittel. Sie bieten einen Schutz gegen zu viele freie Radikale, aktivieren den Stoffwechsel und schützen das Herz. Kombiniert mit Gemüse wird Matjes zu einem echten Fitmacher.

