

Informationen zur Sendung vom 21.06.2024

Hausfrauensauce zu Matjesfilet

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

Sauce

3 – 4 EL Mayonnaise
100 g süße Sahne
150 g saure Sahne
100 g Zwiebeln
150 g Äpfel
100 g Gewürzgurken
½ TL Zucker
Salz
Pfeffer

Fisch

750 g Matjesfilets

Beilage oder vegetarisch

750 g Kartoffeln
etwas gefrorene Petersilie
30 g Butter
Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und halbieren. In einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen und circa zwanzig Minuten garen.

Währenddessen für die Hausfrauensauce die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben teilen. Auch die Gurken in Scheiben schneiden. Die Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit süßer und saurer Sahne verrühren. Mit Gurke, Zwiebel und Apfel vermischen, dann mit Salz und Pfeffer sowie ein wenig Zucker würzen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, werden sie abgeschüttet und sollten kurz ausdampfen. Etwas Butter in einem Topf schmelzen, die Kartoffeln zugeben und mit ein wenig gefrorener Petersilie vollenden.

Anrichten

Die Matjesfilets zur Hälfte mit Sauce bedecken, dazu Brot oder ein Brötchen servieren. Oder Matjesfilets mit Sauce und Kartoffeln reichen.

Vegetarier essen zur Hausfrauensauce Salz- oder junge Pellkartoffeln.

Informationen zur Sendung vom 21.06.2024

Hausfrauensauce zu Matjesfilet

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

750 g Matjesfilets (Supermarkteigenmarke) zu 4,77 Euro; 4 EL Mayonnaise zu 0,50 Euro; Süße Bio-Sahne (Supermarkteigenmarke) zu 1,09 Euro; Saure Sahne (Supermarkteigenmarke) zu 0,85 Euro; 1 Zwiebel zu 0,15 Euro; Saure Gurken zu 0,50 Euro.

Hausfrauensauce mit Matjes

Pro Portion circa: 1,96 Euro

Der Einkauf

4 EL Mayonnaise zu 0,50 Euro; Süße Bio-Sahne (Supermarkteigenmarke) zu 1,09 Euro; Saure Sahne (Supermarkteigenmarke) zu 0,85 Euro; 1 Zwiebel zu 0,15 Euro; Saure Gurken zu 0,50 Euro; Kartoffeln (regional) zu 1,50 Euro; 30 g Butter zu 0,20 Euro; 1 – 2 TL gefrorene Petersilie zu 0,15 Euro.

Hausfrauensauce mit Salzkartoffeln (vegetarisch)

Pro Portion circa: 1,23 Euro

Die Hausfrauensauce als Küchenklassiker

Der Name der Sauce mag altmodisch erscheinen, dennoch hat sich die Zubereitung als Küchenklassiker bis heute gehalten. Das gelingt nur Gerichten, die auch besonders schmackhaft und in sich perfekt sind. Der Name der Hausfrauensauce kommt aus einer Zeit, wo Mütter, Tanten und Omas nicht berufstätig waren, sondern vorwiegend am heimischen Herd standen.

Und wie das so alten Klassikern ergeht, wurde in den letzten Jahrzehnten immer weiter verfeinert, wo es nichts zu verfeinern gibt. In Kochbüchern und im Internet existieren viele Kochanleitungen, die mit dem Original wenig zu tun haben. Für dieses Rezept habe ich meinen alten Küchenchef Wolfgang Braun befragt, der seine Ausbildung Ende der 1960er Jahre in einem renommierten Kölner Restaurant gemacht hat.

„Die Hausfrauensauce besteht immer aus Mayonnaise, die mit süßer und saurer Sahne glattgerührt wird. Dazu gehört die Prise Zucker, da die Sauce mild schmecken sollte. Mit Essig sparsam umgehen, lieber etwas Gurkenwasser zum Verlängern nutzen.

Informationen zur Sendung vom 21.06.2024

Hausfrauensauce zu Matjesfilet

Von Ulla Scholz

Der Apfel ist geschält – die Stückchen sind ähnlich groß wie die der Gewürzgurke. Die Zwiebel wird halbiert und in feine Streifen geteilt. Dill oder andere Kräuter, Joghurt, Creme Fraîche oder Schmand und ein zu hoher Anteil an süßer Sahne haben in einer echten Hausfrauensauce nichts zu suchen.“

Vegetarische Alternative

Hausfrauensauce allein schmeckt prima zu Salz- oder Pellkartoffeln. Das ist für alle am Tisch interessant, die keinen Fisch essen sowie für Personen, die keinen Matjes mögen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!