

Matjesfilets mit Gurken-Kartoffel-Salat

Fisch-Gerichte » Matjes-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Gurke(n)
- » 2 Apfel/Äpfel
- » 200g Salatmayonnaise
- » 50g Joghurt (natur)
- » 2-3 EL Gurkenwasser
- » 1 Bd. Schnittlauch
- » 8 Matjesfilet(s)

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Wasser 20-25min garen. Danach die Knollen abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.
2. Die Gurke schälen, halbieren, von den Kernen befreien und in etwa 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Spalten teilen.
3. Für das Dressing die Mayonnaise mit Joghurt und Gurkensud in einer Salatschüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gurkenscheiben und Apfelspalten zufügen. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und unterheben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Schnittlauch abrausen, trockenschütteln, in feine Röllchen teilen, unter den Salat heben. Matjesfilets abrausen, trockentupfen und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Kartoffelplätzchen.

Nährwerte: 610kcal/E30g/F44g/KH25g pro Portion

angelegt am: 05.03.2005

Rezept-Nr: 1618

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke