## Matjesfilets mit Gurken-Kartoffel-Salat

Fisch-Gerichte » Maties-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 abbrausen, trockenschütteln, in feine Röllchen teilen, unter den Salat heben. Matjesfilets abbrausen, 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