Bohnen-Matjes-Salat

Fisch-Gerichte » Matjes-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 500g Kartoffel(n)
» 750g Bohnen (grün)
» Salz
» 500g Matjesfilet(s)
» 100g Cocktailtomaten
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Bd. Dill
» 5 EL Weißwein-Essig
» Zitronenpfeffer
» 4 EL Öl

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Wasser ca. 20min garen. Bohnen putzen, waschen und je nach Größe ein oder zweimal durchbrechen. Bohnen in kochendem Salzwasser 10-15min garen. Abtropfen lassen, einige Minuten in Eiswasser geben und anschließend nochmals abtropfen lassen.

2. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Matjesfilets in Stücke schneiden. Kirschtomaten putzen, waschen und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Dill waschen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen und fein schneiden.

3. Essig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl nach und nach darunter schlagen. Dill, bis auf 1EL, Zwiebelwürfel und Tomaten in die Vinaigrette geben. Bohnen, Matjes und Kartoffeln mit der Vinaigrette vermengen. Salat zugedeckt ca. 15min durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit übrigem Dill bestreuen.

Nährwerte: 500kcal/E23g/F33g/KH26g pro Portion

angelegt am: 05.03.2005 Rezept-Nr: 1621

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