

Matjes-Eier-Salat mit Senfsoße

Fisch-Gerichte » Matjes-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 350g Matjesfilet(s)
- » 2 Zwiebel(n)
- » 120g Bohnen (grün)
- » 1 Möhre(n)
- » 1 rote Paprika
- » 4 gek. Ei(er)
- » 2 EL Weißwein-Essig
- » 1 EL süßer Senf
- » 1 TL scharfer Senf
- » 1 TL Zucker
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Öl
- » Dill

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Matjes längs halbieren. Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Bohnen und Möhre putzen, waschen. Bohnen in Stücke, die Möhre in Scheiben schneiden und in Salzwasser 2min blanchieren. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Paprika putzen, waschen, in Würfel schneiden. Eier pellen, halbieren und jede Hälfte in 3 Stücke schneiden. Alles auf Tellern anrichten.

3. Essig mit Senf und Gewürzen verrühren. Öl zugießen und mit dem Schneebesen unterrühren. Die Soße über den Matjes-Eier-Salat träufeln und mit Dill bestreut servieren.

Nährwerte: 511kcal/E27g/F40g/KH8g pro Portion

angelegt am: 12.06.2006

Rezept-Nr: 2058

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