



Bunte Matjeshappen mit Shrimps nach „Meiner Art“

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der etwas andere Matjessalat mit einer klaren Kräutermarinade, ideal in der Matjes Saison ab Mitte Juni

Zutaten

- 6 - 7 frische, holländische Matjesfilets
- 100 g Shrimps
- 1 kleiner roter, gelber und grüner Paprika in Würfeln
- 2 kleine Stangen Frühlingszwiebeln
- 12 frische Champignonköpfe
- 1 Schälchen Kirschtomaten, halbiert
- 5 Artischockenböden, frisch oder Konserve
- 2 El Petersilie, gehackt
- 1 kleines Bund Schnittlauch in Röllchen
- 1 kleines Bund Dill, gehackt
- 1 frische Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- Etwas weißer Balsamico
- 4 El Rapsöl

Zubereitungsart

Schritt1

Kleiner Tipp für die Zubereitung von frischen Artischocken:

Schritt2

Putzen sie diese nur mit einem Gummihandschuh wegen der intensiven Säure oder verwenden sie eine gute Konserve.

Schritt3

Hier nun die Version mit frischen Artischocken:

Schritt4

Die Matjes:

Schritt5

Die Matjesfilet in größere Stücke schneiden, mit Essig, etwas Zucker, Öl, Salz und Pfeffer und gehackten Kräutern anmachen.

Schritt6

Das Gemüse:

Schritt7

Die frischen Artischocken putzen, soll heißen:

Schritt8

Die äußere Blätter abschneiden, nur die geschälten Böden verwenden, vierteln und in Olivenöl mit etwas frischem Knoblauch anbraten.

Schritt9

Mit etwas Wasser und Balsamico angießen und bei geschlossenem Deckel "al dente" dünsten.

Schritt10

Die Frühlingszwiebeln putzen und in grobe Streifen schneiden.

Schritt11

Die kleine Champignons ganz lassen oder eben halbieren, in Salzwasser mit etwas Zitrone kurz blanchieren.

Schritt12

Den Paprika putzen und in 1cm große Stücke schneiden, ebenfalls in Öl anschwitzen, mit Balsamico ablöschen, "al dente" lassen.

Schritt13

Die Kirschtomaten halbieren und mit den Shrimps und reichlich gehackten Kräutern dazu geben, nachschmecken und

Schritt14

1-2 Stunden ziehen lassen. Mit dem Rapsöl vollenden.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Alles zu einem wunderschönen bunten Salat mischen (der leicht und ohne Mayonnaise hergestellt ist.) auf einigen Frisée Blättchen anrichten.

Schritt17

Kerniges dunkles Brot oder warmes Baguette und ev. Landbutter dazu reichen, aber auch kleine im Ganzen gebratene rustikale Kartoffelchen (Drilling)

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** kräuter, matjes, shrimps

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-matjeshappen-mit-shrimps-nach-meiner-art/>