



Bunte Salate in Kartoffeldressing mit gebratenem Matjes

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Matjesfilets gebraten, geht das? Probieren Sie es einmal aus.

Zutaten

- 6 -8 Stück 1A holländische Matjesfilets
- 100 g Feldsalat
- 8 Kirschtomaten
- 250 g Fadenböhnchen
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 2-3 gekochte Pellkartoffeln
- Etwas geriebenes Weißbrot
- 1 Becher Crème fraîche
- Etwas heller Balsamico
- Etwas gutes Olivenöl
- Etwas Butterschmalz zum Braten
- Etwas Fleischbrühe
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Gemüse und Salat putzen und waschen.

Schritt2

Die Fadenböhnchen in Salzwasser "al dente" blanchieren, abkühlen.

Schritt3

Die Kirschtomaten kurz brühen, abkühlen und abziehen.

Schritt4

Den Feldsalat eine halbe Stunde in kaltem Wasser knackig "auffrischen". Danach wieder trocknen.

Schritt5

(Schleudern oder auf ein Küchentuch legen)

Schritt6

Das Kartoffeldressing:

Schritt7

Die gekochten Pellkartoffeln stampfen oder durch eine Presse drücken und salzen, pfeffern und etwas gemahlenen Chili dazu geben.

Schritt8

Die Schalotten und die Knoblauchzehe fein würfeln, dazu geben. Wenig Fleischrühre, (3 - 4 Esslöffel) Balsamico, etwas Zucker und Öl hinzufügen und zu einem schmackhaften Dressing verrühren.

Schritt9

Schnittlauch Crème fraiche:

Schritt10

Crème fraiche, salzen, pfeffern sowie etwas Balsamico und eine Prise Zucker dazu geben, abschmecken.

Schritt11

Mit einem Schuss Olivenöl und dem fein geschnittenen Schnittlauch vollenden.

Schritt12

Die Matjesfilets:

Schritt13

Die grätenfreien Matjesfilets erst im Panierbrot wälzen und anschließend leicht in Mehl wenden, alles gut andrücken.

Schritt14

(Wundern Sie sich nicht über diese Reihenfolge, es geht bestens)

Schritt15

Anschließend kurz in Butterschmalz von beiden Seiten rausbraten.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Den Feldsalat, Kirschtomaten und die Fadenböhnchen recht farbenfroh arrangieren und mit dem Kartoffeldressing marinieren, mengen. Die Schnittlauch crème fraiche drum herum verteilen.

Schritt18

Die gebratenen, krossen Matjesfilets dritteln und die Stücke auf dem Salat verteilen.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** bunt, kalte vorspeise, saisonal, warm

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-salate-in-kartoffeldressing-mit-gebratenem-matjes/>