

# Bunter Matjessalat mit mediterraner Note

- **Küche:**Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der etwas andere Matjessalat mit viel frischen Kräutern und Gemüse, leicht, appetitlich bunt

## Zutaten

- Für den Matjessalat:
- 4 Stück doppelte holländische Matjesfilets in 2 cm großen Stücken
- 1 Dose Artischockenböden
- 8 Stück schwarze Oliven ohne Kern
- 1 El Kapern
- 3 kleine Paprikaschoten, rot, weiß, grün in 2 cm großen Blättern
- 8 Stück gleichmäßig große Schalotten
- 125 g grüne "Bobby Bohnen", "bissfest" blanchiert
- 1 kleine Salatgurke, geschält, entkernt, in 2 cm großen Stücken
- 200 g kleine Kirschtomaten
- 1 Bündchen frischen Dill, gehackt
- 8 Blätter frischer Basilikum in Streifen
- 1 Knoblauchzehe, in dünnen Scheiben
- 2 El Olivenöl
- Für die Marinade:
- 1/8l Instand - Gemüsefond
- 4 El weißer Balsamico
- 2 El Sherry Essig
- Saft 1 Zitrone und etwas Abrieb
- 1 Tl Pfefferkörner
- 5 - 6 Wacholderbeeren, gedrückt
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und etwas Zucker (1 Tl) nach Geschmack

## Zubereitungsart

## **Schritt1**

Die Vorbereitungen:

## **Schritt2**

Zunächst die Bohnen waschen, fädeln und in kochendem Salzwasser "bissfest" blanchieren, abgießen. Ebenso ganz kurz die Schalotten und die bunten Paprikablättchen.

## **Schritt3**

Aus den Kirschtomaten die Blüteschneiden, ev., wenn zu groß, halbieren, ebenso die Artischockenböden.

## **Schritt4**

Die Marinade:

## **Schritt5**

Den Gemüsefond mit dem Essig, Zitronensaft und Abrieb, Knoblauch, den Dillstängeln und den Gewürzen kurz aufkochen.

## **Schritt6**

Ca. 10 min. ausziehen lassen, danach passieren, "herzhaft - schmackig" nachschmecken.

## **Schritt7**

Nunmehr alle Zutaten mischen und mit der heißen Marinade übergießen.

## **Schritt8**

1 - 2 Stunden durchziehen lassen und mit den Matjesstücken, dem frischen Dill und den Basilikumstreifen mischen, etwas Olivenöl darüber geben.

**Rezeptart:** Kalte Fischgerichte **Tags:** matjes, matjesfilet, matjessalat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-matjessalat-mit-mediterraner-note/>