



Bunter Matjessalat

• **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

• **Portionen:** 4- 6

• **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- 6', 'yield' : '' });
```

Sommerzeit; ab Mitte Juni ist die neue Matjessaison im Norden eröffnet.

Zutaten

- 8 Stück sauber geputzte neue Matjesfilets
- 80 g magerer Speck in Würfeln
- 200 g frische Strauchbohnen
- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfel
- 1 fein geschnitten Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund frischer Dill
- Etwas Bohnenkraut
- 250 g gekochte „Mäuschenkartoffeln in Scheiben
- Etwas heller Balsamico
- 3 El Olivenöl
- 1/4 l Fleisch - oder Gemüsebrühe
- Einige Blättchen Frisée Salat zur Garnitur

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst in einer kleinen Stielpfanne den Speck knusprig anbraten und auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt2

Das Oliven - und Sesamöl mit Balsamico und den Gewürzen zu einer herzhaften Marinade verrühren. Über das Gemüse geben, mengen und ca. eine 1/2 Stunde kalt stellen, marinieren.

Schritt3

Kurz vor dem Servieren die Kresse und den Speck dazu geben.

Schritt4

Die Matjesfilets in der Länge durchschneiden, halbieren und dann schräg in Rauten schneiden; zum Salat geben, unterheben.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Den Salat auf schönen Vorspeisenteller oder auch in Cocktail - Gläsern anrichten, einige Matjes Rauten dekorativ platzieren.

Schritt7

Dazu reiche ich kross geröstetes Schwarzbrot, kalte Butter und einen eiskalten Aquavit.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** kirschtomaten, matjes, paprika **Zutaten:** Tomaten

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