

Rezept

Einfacher Kartoffel-Bohnen-Salat mit Matjes

Ein Rezept von Einfacher Kartoffel-Bohnen-Salat mit Matjes, am 07.02.2025

Zutaten

400 g Kartoffeln (fest kochende Sorte)	500 g grüne Bohnen
8 Stängel Bohnenkraut	Salz
300 g Matjesfilets	1/2 Bio-Zitrone
1 kleines Bund Petersilie	1 TL scharfer Senf
6 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln unter dem Wasserstrahl abbürsten und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 25 Minuten gar, aber nicht zu weich kochen. Dann abgießen und leicht abkühlen lassen.
2. In der Zeit die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Wenn sich dabei Fäden ablösen, einfach abziehen. Bohnen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Bohnenkraut abrausen und in einem Topf mit Wasser und Salz aufkochen. Bohnen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-12 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kurz abschrecken und etwas abkühlen lassen.
3. Von den Matjesfilets die Schwänze abschneiden. Die Filets in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln pellen und auch schön klein würfeln.
4. Die Zitronenhälfte heiß waschen und ein langes Stück Schale dünn abschneiden. Die Petersilie abrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und mit der Zitronenschale ganz fein hacken. Zitrone auspressen, den Saft mit dem Senf, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer schön cremig verrühren.
5. Kartoffeln, Bohnen und Matjes mit der Sauce und der Petersilienmischung vermengen und noch einmal abschmecken. Der Salat schmeckt lauwarm gut, aber auch kalt (dann eventuell ein bisschen durchziehen lassen und vor dem Servieren noch einmal durchrühren).