Rezept

Kartoffel-Matjes-Salat

Ein Rezept von Kartoffel-Matjes-Salat, am 12.06.2025

Zutaten

700 g	Pellkartoffeln vom Vortag
1	große rote Gemüsezwiebel
250 g	Matjesfilets in Öl
2 TL	Senf
2 TL	Bohnenkraut frisch gehackt oder getrocknet
	Pfeffer
1 kleine Dose	grüne Bohnen (220 g Abtropfgewicht)
1	große reife Birne
7 EL	Aceto balsamico bianco
2 EL	Öl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 19 g F, 13 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln pellen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Birne schälen, längs vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel klein würfeln. Matjes abtropfen lassen, dabei das Öl für die Marinade auffangen. Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit den übrigen vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben.

2. Das aufgefangene Öl der Matjesfilets mit dem Essig, 150 ml Wasser, Senf, Öl und Bohnenkraut gut verquirlen. Die Marinade vorsichtig mit Salz und kräftig mit Pfeffer würzen und abschmecken.

3. Den Salat damit übergießen, locker durchmischen und vor dem Servieren noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen.