

Rezept

Matjessalat mit Äpfeln

Ein Rezept von Matjessalat mit Äpfeln, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 kleiner Kopfsalat | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 roter saftiger, säuerlicher Apfel | 4 Zweige Dill |
| 1 Essiggurke | 50 g saure Sahne (10 % Fett) |
| 150 g Joghurt (1,5 % Fett) | 2 TL Zitronensaft |
| Salz | Pfeffer |
| 2 Matjesfilets (à 100 g) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

- 1.** Kopfsalat waschen, putzen, trockenschütteln und in Stücke zerpflücken. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Apfel waschen und halbieren. Stiel, Blütenansatz und Kernhaus entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

- 2.** Den Dill waschen, trockenschütteln und hacken. Die Essiggurke fein würfeln. Saure Sahne, Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Das Dressing salzen und pfeffern.

- 3.** Die Matjesfilets in Stücke schneiden, zusammen mit Zwiebeln, Äpfeln, Dill und dem Dressing portionsweise auf dem Kopfsalat anrichten.