

Rezept

Matjessalat mit Roter Bete

Ein Rezept von Matjessalat mit Roter Bete, am 23.03.2023

Zutaten

80 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	2 EL Silberzwiebeln (aus dem Glas)
1 Matjesfilet (ca. 80 g)	½ kleiner säuerlicher Apfel (ca. 50 g, z. B. Elstar)
1 EL Zitronensaft	½ Avocado
50 g Feldsalat	2 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
½ TL Zucker	2 EL Rapskernöl
1 ½ EL Crème fraîche	1 TL Meerrettich (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Rote Bete halbieren und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Silberzwiebeln abtropfen lassen. Matjesfilet in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Apfel waschen, nochmals halbieren und entkernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden und mit ½ EL Zitronensaft beträufeln.
2. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und ca. 1 cm groß würfeln, sofort mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln. Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln.
3. Für die Vinaigrette Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Crème fraîche mit Meerrettich verrühren.
4. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen und die Rote Bete daraufgeben. Dann nacheinander Silberzwiebeln, Matjes, Meerrettichcreme, Apfel und Avocado darüberschichten. Mit dem Feldsalat abschließen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen. Dazu schmeckt Pumpernickel oder Vollkornbrot.