

Rezept

Rote-Bete-Matjes-Salat im Glas

Ein Rezept von Rote-Bete-Matjes-Salat im Glas, am 11.05.2026

Zutaten

200 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	250 g Matjesfilets
1 Apfel	1 Frühlingszwiebel
4 Stängel glatte Petersilie	2 Gewürzgurken (aus dem Glas)
1 EL Gewürzgurkensud	5 EL Joghurt (3,5 % Fett)
5 EL Sahne	2 TL süßer Senf
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 38 g F, 24 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Rote Bete ca. 1 cm groß würfeln (dabei am besten Einmalhandschuhe anziehen). Matjesfilets ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, klein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein hacken.
2. Für das Dressing Gewürzgurken klein würfeln, den Gurkensud mit Joghurt, Sahne und Senf verrühren. Gurkenwürfel untermengen, mit wenig Salz (Matjesfilets sind sehr salzig) und Pfeffer abschmecken.
3. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander Apfel, Matjes, Rote Bete, Frühlingszwiebel und Petersilie darüberschichten. Gläser verschließen, kühl stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Portion auf einen Teller stürzen, gut durchmischen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Bauernbrot.