

Rezept

Rotkohlsalat mit Matjes-Talern

Ein Rezept von Rotkohlsalat mit Matjes-Talern, am 03.06.2025

Zutaten

2 Stängel Dill	2 Matjesfilets
3 Cornichons	Pfeffer
½ kleiner Rotkohl (ca. 300 g)	1 kleiner Apfel (ca. 120 g)
Salz	20 g Rapsöl (2 EL)
30 g Rotweinessig	5 g mittelscharfer Senf (1 TL)
8 Pumpernickeltaler	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 14 g F, 9 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Dill waschen und trocken schütteln. Dillspitzen abzupfen. Die Matjesfilets grob schneiden und mit Cornichons und Dill in den Mixtopf geben. Alles 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Die Mischung pfeffern, etwas ziehen lassen, dann umfüllen und bis zur Verwendung kühl aufbewahren. Mixtopf spülen.
2. Für den Salat den Rotkohl putzen und grob schneiden. Den Apfel waschen, halbieren und entkernen. Rotkohl und Apfel mit ½ TL Salz im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 4 zerkleinern. Das Öl dazugeben und 7 Min. / 100° / Stufe 2 dünsten. Dann Essig, Senf und Pfeffer dazugeben und alles 10 Sek. / Stufe 3 verrühren.
3. Kurz vor dem Servieren die Matjes-Mischung auf die Pumpernickeltaler streichen und mit dem Rotkohlsalat anrichten. Zum Mitnehmen die Brottaler und den zubereiteten Salat sowie die Matjes-Mischung separat in dicht schließende Boxen verpacken.