

# Matjessalat

FISCHKOCHSTUDIO.DE

## ZUTATEN FÜR 4

### FISCH

200g Matjesfilet in Öl

### SALAT

2 Rote Beete, roh

1 Paprika, gelb

1 Paprika, rot

1 Apfel

½ Salatgurke,

1 rote Zwiebel

2 EL Schmand

1 TL Johannisbeergelee

### BEILAGE (optional, s. Rezept)

Schwarzbrot und Butter  
oder

Pell- bzw. Bratkartoffeln

### NÜTZLICH

Einweghandschuhe



**FISCHKOCH**  
Studio

Am Schaufenster 6 | 27572 Bremerhaven  
T. 0471 9323321 | [www.fischkochstudio.de](http://www.fischkochstudio.de)



# Matjessalat

FISCHKOCHSTUDIO.DE

## ZUBEREITUNG



### MATJESFILETS

Matjesfilets aus dem Öl nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Matjes in mundgerechte Happen schneiden.

### SALAT

Die Beete waschen und in heißem Wasser garkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken (Farbe bleibt leuchtend, Garprozess wird gestoppt). Nun die Haut entfernen (Gummihandschuhe anziehen, die Rote Beete färbt stark ab) und in 0,5 - 1 cm große Würfel schneiden.

Paprika und rote Zwiebel putzen und zusammen mit Apfel und Gurke in ebenfalls in 0,5 - 1 cm große Würfel schneiden.

Nun vorsichtig alle Zutaten inkl. Schmand und Johannisbeergelee miteinander vermengen

*HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen bei der Beilage Schwarzbrot die Gemüsewürfel 0,5 cm groß zu schneiden. Bei der Version mit Pell- oder Bratkartoffeln kann der jeweilige Gemüsewürfel ruhig 1 cm groß sein.*

### BEILAGE

Dazu passt gut kerniges Schwarzbrot mit Butter oder eine Portion Pell- bzw. Bratkartoffeln.

### ANRICHTEN mit Schwarzbrot

Den Matjessalat in einen kleinen Pastateller geben und das (dünne) mit Butter bestrichene Schwarzbrot auf dem Rand drapieren.

### ANRICHTEN mit Pell-/Bratkartoffel

Den Matjessalat auf einen Teller geben und die Pell- bzw. Bratkartoffeln aus Beilage an den Salat geben.