



ERLEBEN.
GENIEßSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Matjes Dürüm

Zutaten (4 Pers.):

4 Matjesfilets
4 Dürüm Teigplatten (dünnes Fladenbrot)
Rotkohlsalat:
300 g Rotkohl
1 EL Sesam
1 EL Honig
1 EL Apfelessig
2 EL Sojasoße
1 TL Koriandersamen (oder 1/4 Bund frischen Koriander)
150 g Kidneybohnen
1 Limette
Salz und Zitronenpfeffer zum Abschmecken

Schmand zum Bestreichen

Zubereitung:

Rotkohl in feine Streifen schneiden, mit der Sojasoße eine Minute knetend vermengen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Koriandersamen im Mörser zerkleinern (oder frischen Koriander in feine Streifen schneiden). Limettensaft, gehackte Kidneybohnen, Koriander und angerösteten Sesam zum Rotkohl geben und vermengen. Die Teigplatte mit Schmand bestreichen. Den Rotkohlsalat darüber geben. Ein abgetropftes Matjesfilet auf den Rotkohl legen. Dürüm einrollen und kurz angrillen (oder bei 280 Grad im Kontaktgrill 30 Sekunden)



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei