



ERLEBEN.
GENIESSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Matjessalat Klassik

Zutaten für 4 Personen

200 g Matjesfilet
2 kleine Rote Beete
je 1 Paprika gelb/rot
2 Tomaten
1/2 Salatgurke
1 Rote Zwiebel
2 EL Schmand
1 TL Pflaumenmus oder
Johannisbeergelee

Zubereitung

Die Matjesfilets aus dem Öl nehmen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Die Matjesfilets klein schneiden.

Die Rote Beete waschen und in heißem Wasser gar kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken (Farbe bleibt leuchtend, Garprozess wird gestoppt), die Haut entfernen und in Würfel schneiden.

Die Paprika und rote Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Gurke und Tomaten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Nun können alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengt werden. Je nach Belieben Oliven und Kräuter dazugeben.

Tipp: Dazu passt ein frisches Schwarzbrot. Nach Geschmack kann der Salat mit einem Apfel verfeinert werden.



EUROPÄISCHE UNION:
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei