

Matjes-Bohnenröllchen mit Meerrettich-Kräuterdip und neuen Kartoffeln

Zutaten für vier Personen

8 Matjesfilets
350 g Buschbohnen
200 ml Gemüsebrühe
440 g neue Kartoffeln
1 EL Olivenöl
8 magere Bauchspeckscheiben
1/4 Bund Zitronenthymian
12 Kirschtomaten

für die Sauce

160 ml Sauerrahm
30 g Meerrettich
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackte Dillspitzen
1 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion

1021 kcal – 72 g Fett – 72 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate – 1,5 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch.

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Sauerrahm mit Meerrettich, gehackter Petersilie, Schnittlauchröllchen und Dillspitzen gut verrühren. Dann mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen oben und unten etwas abschneiden, dann in gewürzter Gemüsebrühe bissfest garen. Kartoffeln säubern, in Spalten schneiden und im heißen Olivenöl langsam beidseitig ausbraten. Bauchspeckscheiben mit Zitronenthymian im vorgeheizten Backofen bei circa 100 Grad gehen lassen, bis sie kross sind. Tomaten kurz anbraten und würzen.

Matjes mit Bauchseite nach oben legen, Bohnen daraufsetzen, einrollen und auf einen Teller setzen. Obendrauf ein Soßenhäubchen geben und die krossen Speckscheiben daraufsetzen. Kartoffelspalten und angebratene gewürzte Tomaten dazu anrichten. Das Ganze mit Dillsträußchen garnieren.