



## Matjessalat mediterran

### Zutaten (für vier Personen)

8 Matjesfilets  
je 40 g feine Streifen von gelber Paprika, Zucchini, Schalotten, Radieschen  
1 EL gehackte Dillspitzen  
1 Frühlingszwiebeln  
12 schwarze Oliven  
1 EL gehackte Kapern  
12 gehackte Sardellen  
2 ½ EL Olivenöl  
Saft von zwei Zitronen  
½ EL Honig  
60 g Rucola  
12 Radieschen  
4 Dillsträußchen  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 20 Minuten)

Matjesfilet in Streifen schneiden. Olivenöl in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft gut verrühren. Sardellen, Kapern und Dillspitzen hacken und mit etwas Honig mit einrühren. Streifen von gelber Paprika, Zucchini, Schalotten, Radieschen und Scheiben von schwarzen Oliven untermengen und in der Marinade etwas ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Matjesstreifen mit unterheben (sollte rund zwei Stunden einziehen). Tiefe Teller mit Rucolablättern auslegen, Salat darauf anhäufeln, das Ganze mit Radieschenröschen und Dillsträußchen garnieren.

### Nährwerte pro Person

658 kcal – 57 g Fett - 29 g Eiweiß – 13 g Kohlenhydrate – 1 BE  
**Dieses Gericht ist pescetarisch, gluten- und eifrei.**