



Matjessalat mit Schnippelbohnen und Rosmarinkartoffeln

Zutaten (für vier Portionen)

8 Matjesfilets (à 50 g)
2 rote Frühlingszwiebeln
12 Kirschtomaten

200 g Schnippelbohnen
2 TL mittelscharfer Senf
120 ml Gemüsebrühe
60 g Speckwürfel
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen

400 g neue Kartoffeln
2 EL Olivenöl
300 g grobes Vulkansalz/Gewürzsalz
2 Rosmarinzweige
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Breite Bohnen in sprudelndem, leicht gesalzenem Wasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen lassen und gut abtropfen lassen. In kleine, schräge Stücke schnippeln. Mittelscharfen Senf mit Gemüsebrühe (oder Fischfond) verrühren. Speckwürfel in etwas Brühe auslassen und hinzugeben. Obstessig, Olivenöl, gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen einrühren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Matjesfilets in grobe Streifen schneiden, Schnippelbohnen hinzufügen. Frühlingszwiebeln in Röllchen und Tomaten in Ecken schneiden, unterheben. Speck-Senfmarinade darübergerben, gut vermengen, etwas einziehen lassen. Kartoffeln kalt abschrubben und längs halbieren. Mit Olivenöl einpinseln, auf ein Vulkansalzbett mit Rosmarinnadeln setzen, im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad garen und anschließend servieren. Matjessalat in tiefem Teller anrichten und mit Ringen von roter Frühlingszwiebel bestreuen.

Nährwerte pro Portion

561 kcal – 43 g Fett – 23 g Eiweiß – 25 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch, glutenfrei und eifrei.