



Matjesspieße auf einem Trilog von Sommerbohnen und dazu Speckröschen

Zutaten (für vier Personen)

Je 150 g Wachs-, Schnippel- und Buschbohnen

2 Schalotten (in Ringe geschnitten)

1 Strauß Bohnenkraut

3 EL Olivenöl

3 EL Apfelessig

3 EL Gemüsebrühe

8 magere Bauchspeckscheiben

8 geräucherte Matjesfilets

1 1/2 EL Senf

1 TL Honig

1 Zitrone

2 EL Olivenöl

4 Dillsträußchen

Salz, Pfeffer

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

Die Bohnen an beiden Enden etwas abschneiden und in leicht sprudelndem Salzwasser mit Bohnenkraut auf den Biss garen. Danach die Bohnen abschütten und abtropfen lassen. Mit Schalottenringen, Bohnenkraut, Apfelessig, Olivenöl und Gemüsebrühe gut vermengen. Schließlich noch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze circa einen halben Tag oder über Nacht einziehen lassen.

Den Speck zu Röschen drehen und in eine Pfanne setzen, dann bei 120 Grad für circa 10 bis 12 Minuten trocknen lassen.

Den Salat im tiefen Teller anrichten und die Speckröschen mit ansetzen. Die Matjesfilets längs halbieren, einrollen und auf Holzspieße auffädeln. Die Spieße dann auf den Bohnensalat setzen. Senf mit Honig, Zitronensaft und Olivenöl gut verrühren und über die Matjesspieße träufeln. Schließlich mit Dillsträußchen garnieren.

Nährwerte pro Person

549 kcal - 46 g Fett - 25 g Eiweiß - 14 g Kohlenhydrate - 1 BE

Dieses Gericht ist gluten-, lactose- und eifrei.