

Bunter Kartoffel - Matjessalat mit grünen Bohnen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " " });
```

Toll in der Matjessaison, natur belassen mit vielen Kräutern

Zutaten

- 400 g fest kochende Pellkartoffeln
- 400 g frische, grüne „Bobby-Bohnen“
- 300 g holländische Matjesfilets in Stücken
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten
- 1 kleines Bund frischer Schnittlauch, geschnitten
- 1 kleines Bund Blattpetersilie, gehackt
- 3 - 4 Stängel frischer Dill, gehackt
- Etwas frisches Bohnenkraut
- 2 Tomaten entkernt in 1 cm großen Würfeln
- 1 El mittelscharfer Senf
- 3- 4 El Kräuteressig
- 6 El gutes Rapsöl
- Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut "bissfest" kochen.

Schritt3

Abgießen und in kaltem Wasser abkühlen, gleichmäßig auf ca. 3 cm Größe schneiden.

Schritt4

Die Kartoffeln mit Salz und etwas Kümmel in der Schale kochen, warm pellen und in Scheiben schneiden.

Schritt5

Die Matjesfilets in 3 cm große Stücke schneiden, die Kräuter hacken.

Schritt6

Der Dressing:

Schritt7

Die Zwiebeln mit dem Essig und 4 El Wasser weich dünsten, den Senf, Salz und Pfeffer und eine Prise Zucker dazu geben.

Schritt8

Mit Rapsöl "aufziehen", verrühren und heiß über die Kartoffeln geben.

Schritt9

Alles etwas schwenken, damit die Kartoffelstärke binden kann und eine leicht sämige Konsistenz eintritt.

Schritt10

Nunmehr alles etwas abkühlen lassen und die Matjes, die Kräuter, die Bohnen und die Tomatenwürfel unterheben; nachschmecken.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** grüne Bohnen, kartoffelsalat, matjes

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-kartoffel-matjessalat-mit-gruenen-bohnen/>