

# 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/>