

# Bunter Matjeshappen Salat

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Der etwas Andere, frisch und leichte Matjessalat

## Zutaten

- 4 - 5 Stück erstklassige holländische Matjesfilet in großen Stücken
- 150 g frische Böhnchen
- 6 - 8 Kirschtomaten
- 1 mittelgroße, rote Zwiebel in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- ½ Fenchelknolle in Streifen
- 2 El Murcia Kapern
- 1 kleiner, gelber Paprika in 2 cm großen Stücken
- 100 g kleine, frische Pfifferlinge
- 3 mittelgroße, gekochte Pellkartoffeln in Würfeln
- Etwas frischen Schnittlauch und Dill
- Etwas frisches Bohnenkraut
- Etwas heller Balsamico
- Olivenöl
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Die Matjesfilets in etwas größere, 2 cm Stücke schneiden.

### Schritt3

Die Böhnchen putzen und in kochendem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut „bissfest“ blanchieren,

abkühlen und auf gleiche Größe stutzen.

#### **Schritt4**

Die Pfifferlinge putzen, nicht waschen, sondern mit einer kleinen Bürste säubern, ebenfalls auf gleiche Größe schneiden.

#### **Schritt5**

Kirschtomaten ev. halbieren, Kräuter fein hacken.

#### **Schritt6**

Der Ansatz:

#### **Schritt7**

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen, den Fenchel, den gelben Paprika und die Pfifferlinge dazu geben;alles 3-4 min. zusammen angehen lassen. S

#### **Schritt8**

alzen und pfeffern und mit 3 - 4 El Balsamico und etwas Brühe ablöschen, zurückziehen..

#### **Schritt9**

Die Kartoffeln, die Böhnchen und die Kapern dazu geben und gut vermengen.

#### **Schritt10**

Auskühlen lassen; die Kräuter, den Matjes und die Kirschtomaten hinzufügen, nachschmecken.

#### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt12**

Auf / mit einigen Blättern Frisèe Salat anrichten, gesalzene Landbutter und geröstetes Vollkornbrot dazu reichen.

**Rezeptart:** Salatrezepte **Tags:** bunt, lecker, mediteran

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-matjeshappen-salat/>