

Bunter Matjessalat mit zweierlei Bohnen

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Geschmacklich intensiver Matjessalat verfeinert mit dicken Bohnen und Prinzessbohnen.

Zutaten

- 6 holländische Matjesfilets in 1 cm dicken Stücken / Streifen
- 300 g T. K. dicke Bohnen
- 650 g T. K. grüne Prinzessbohnen
- 5 Stück junge Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 350 g Kirschtomaten ohne Blüte, ev. halbiert
- 70 g durchwachsener Speck
- 5 El Apfelessig
- 1 1/2 TL süßer Senf
- 5 EL Rapsöl
- 3 El gehackte, glatte Petersilie
- Etwas Bohnenkraut
- Frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Zunächst die T.K. - Bohnenkerne in kochendes Salzwasser mit etwas Bohnenkraut geben und 3 - 4 min. köcheln lassen.

Schritt3

Danach abschütten, kalt abspülen und die Kerne aus den Schalen drücken.

Schritt4

Die grünen Bohnen ebenfalls in kochendes Salzwasser mit etwas Bohnenkraut geben und ca. 10 - min. "bissfest" kochen, kalt abschrecken.

Schritt5

Die Speckwürfel in einer kleinen Stielpfanne knusprig braten und auf Küchenkrepp geben, entfetten.

Schritt6

Das Anmachen des Matjessalats :

Schritt7

Aus dem Apfelessig, Senf, etwas Gemüsebrühe, Rapsöl und der Petersilie einen herzhaften Dressing rühren, pikant abschmecken.

Schritt8

Zu den Matjesstücken, den Bohnen und Kirschtomaten geben, herzhaft pfeffern und das Rapsöl darüber geben.

Schritt9

Vor dem Servieren ca. 1 Stunde durchziehen lassen und die krossen Speckwürfel darüber streuen.

Schritt10

Gern esse ich dazu geröstetes Vollkornbrot.

Schritt11

Schritt12

Schritt13

Rezeptart: Kalte Fischgerichte, Salatrezepte **Tags:** matjes, matjessalat

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