



Feine Matjesfilet auf einem Salat

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal ab Juni, traditionell, die edle und schnelle Matjesvorspeise

Zutaten

- 8 erstklassige holländische Matjesfilets
- 200 g Kenia Böhnchen
- Etwas getrocknetes Bohnenkraut
- Für den Schalottenrahm:
 - 2 Schalotten, fein gewürfelt
 - 3 El fein gewürfelter Apfelwürfel
 - 2 El fein gewürfelte, gekochte rote Bete
 - 2 El gewürfelte grüne Gurke ohne Kerne
 - 1 El Mayonnaise
 - 3 El Crème fraiche
 - 1 El geschlagene Sahne
 - ¼ Tl scharfer Senf
 - Saft 1 ½ Zitrone
 - Etwas heller Balsamico
 - Etwas frischen Dill
 - Etwas frisch gehackte Petersilie
 - Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Der Schalottenrahm:

Schritt2

Die Schalotten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und auf einem Küchensieb trocken laufen lassen.

Schritt3

Mit den Apfelwürfeln, der roten Bete und grüner Gurke mengen, mit der Mayonnaise, Crème fraîche und Senf verrühren und mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft fein abschmecken.

Schritt4

Erst kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne unterheben.

Schritt5

Der Salat von Kenia Bohnen:

Schritt6

Die gewaschenen, geputzt und gefädelt Kenia Böhnchen in kochendem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut „bissfest“ blanchieren und sofort in kaltem Wasser abkühlen.

Schritt7

Mit Balsamico, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, der gehackten Petersilie und etwas Olivenöl anmachen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Den Keniabohnensalat aufteilen und die Matjesfilets platzieren.

Schritt10

Den Schalottenrahm „üppig“ verteilen und mit einigen frischen Dillspitzen garnieren.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** matjes

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/feine-matjesfilet-auf-einem-salat/>