



# Junge Matjesfilets auf einem provençalischen Salat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Köstlich, ab Juni mit den ersten, frischen Matjesfilets der Saison

## Zutaten

- 6 edle, geputzte holländische Matjesfilets
- Der provençalischen Salat:
- 12 k frische, kleine, lilafarbene, Artischocken
- 250 g frische Fadenböhnchen
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- 12 Stück schwarze Oliven, halbiert
- Saft 1 frischen Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- Etwas Olivenöl
- Etwas heller Balsamico

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen::

### Schritt2

Die kleinen, lilafarbenen Artischocken unten stutzen und die äußeren Blätter völlig entfernen. (Das macht man am besten mit Gummihandschuhen)

### Schritt3

Halbieren, das "Heu" entnehmen und den harten Boden fast völlig wegschneiden, nur noch das feste "Innenleben" der Boden sollte übrig bleiben..Halbieren oder vierteln und sofort in ein Zitronenwasser legen.

#### **Schritt4**

Die Fadenböhnchen putzen; dabei genügt es, sie nur vorn und hinten abzuschneiden. (Da sie in der Regel keine Fäden haben)Anschließend ca. 3 - 4 min. in kochendem Salzwasser, "al dente" blanchieren, in Eiswasser "abschrecken".

#### **Schritt5**

Ebenfalls die Kirschtomaten ca. eine 1/4 Minute brühen, abschrecken und abziehen.

#### **Schritt6**

Der Ansatz:

#### **Schritt7**

Nunmehr die geviertelten Artischocken in einer Stielpfanne mit Olivenöl und Knoblauch anbraten; leicht Farbe nehmen lassen.

#### **Schritt8**

Salzen, pfeffern und mit etwas Wasser und hellem Balsamico ablöschen.

#### **Schritt9**

Leise 5 - 6 min. " al dente " garen, abkühlen lassen und die blanchierten Böhnchen, die halbierten Oliven und die Kirschtomaten dazu geben. Alles locker miteinander vermischen und pikant nachschmecken.

#### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt11**

Den bunten Salat in der Mitte eines dekorativen Vorspeisentellers anrichten und mit Streifen von Matjesfilet garnieren.

#### **Schritt12**

Dazu passt leicht gesalzene Landbutter und getoastetes Vollkornbrot.

#### **Schritt13**

Herrlich dazu, ein frisch gezapftes Glas Pils und hinterher ein eisgekühlter Aquavit.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** matjes, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/junge-matjesfilets-auf-einem-provencealischem-salat/>