



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/>