



Matjeshappen mediterran

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

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

Einfach, schnell, Natur belassen, immer wieder lecker

Zutaten

- 8 Stück holländische Matjesfilets à 60 g, in 3 cm großen Stücken
- Für die Marinade:
 - 4 El weißer Balsamico
 - 1 Tl Senf
 - 1 El Honig
 - 3 El Olivenöl
 - 5 Stiele Oregano, gezupft
 - Etwas gemahlener Pfeffer
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 100 g junge Frühlingszwiebeln in groben Ringen
- 1 rote Paprikaschote in 2 cm großen Blättern geschnitten
- ½ kleine Chilischote, entkernt in dünnen Streifen
- 50 g entsteinte grüne Oliven, halbiert
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Marinade:

Schritt3

Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verquirlen und das Olivenöl unterrühren, nachschmecken,

pfeffern.

Schritt4

Die Matjeshappen mit dem vorbereitetem Gemüse mischen und mit der Marinade mengen, 1 - 2 Stunden durchziehen lassen. Nachschmecken und mit einigen Oregano Blättern garnieren.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Auf einigen frischen Frisèe Salatblättchen anrichten, dazu schmeckt getoastetes Vollkornbrot und gesalzene Landbutter

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

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