

Matjes-Bohnensalat - Rezept von DIE RÄUCHEREI

mit freundlicher Unterstützung von DIE RÄUCHEREI - Superior Handmade Seafood

Du bist Fan von Matjes und suchst noch nach kulinarischer Inspiration für den Sommer? Probier's doch mal mit diesem sommerlichen Bohnen-Salat. Er vereint frisches Gemüse, herbe Bohnen und leckere Fischfilets zu einem besonderen Genuss.

Zubereitungszeit: 30

Portionen: 4

Rezept herunterladen

Zutaten

- 600 g Grüne Bohnen
- 1 Msp. Backpulver
- 6 Matjesfilet
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 TL Senf
- 1 TL Grobkörniger Senf
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Natives Olivenöl extra
- 1/2 Bund frische, glatte Petersilie
- Fleur de Sel
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Schritt 1

Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Bohnen mit dem Backpulver ins kochende Wasser geben und 10 Minuten garen. Abgießen, die Bohnen unter fließend kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Schritt 2

Die Matjesfilets in 3 cm breite Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und mit den Frühlingszwiebeln zum Matjes geben.

Schritt 3

Beide Senfsorten, Weißweinessig und Olivenöl in eine Schale geben, mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und gut vermischen. Die Vinaigrette nach Belieben mit Zucker abschmecken. Über den Salat gießen und alles behutsam vermengen.

Schritt 4

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Über den Matjes-Bohnen-Salat streuen und unterheben. Auf vier Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Beim Kochen von grünen Bohnen immer eine Messerspitze Backpulver ins Kochwasser geben, so bleiben die Bohnen schön grün.

Frisch aus dem Meer!

DIE RÄUCHEREI tischt Fisch- & Meeresfruchtspezialitäten auf



DIE RÄUCHEREI Matjes
Probier-Set 5 Sorten
tiefgefroren Inhalt 1.300g

€ 42,99

€ 33,07 /1 kg



DIE RÄUCHEREI Garnelen
in erlesenen Kräutern,
schonend gegart,
tiefgefroren Inhalt 2x 200g

€ 39,99

€ 99,97 /1 kg



DIE RÄUCHEREI exklusive
Schlemmer Auswahl, 5
Sorten tiefgefroren Inhalt
1.060g

€ 59,99

€ 56,59 /1 kg



DIE RÄUCHERE
Thunfischfilet ka
geräuchert gescl
Inhalt 250g

€ 34,99

€ 139,96 /1 kg

[Alle entdecken](#)

Hervorragend