

MATJESSALAT MIT CURRY UND MANDARINEN

MATJESSALAT MIT CURRY UND MANDARINEN

Wenn wir einen größeren Mädelsabend mit allen Mädels machen wird es mit dem Essen immer etwas schwierig. Die Eine mag dies nicht, die Nächste isst das nicht so gerne. Ich hatte ein 3-Gänge Menü versprochen und wollte, dass am Ende alle zufrieden sind. Es sollte aber auch nicht wie schon so oft Spaghetti mit Spinat-Käse Sauce geben. Ich erinnere mich aber noch aus „alten Mittagspause-Zeiten“ daran, dass alle Matjeshappen mögen. Damit kann ich für die Vorspeise arbeiten. Kurz eine Telefonrunde gestartet - Mandarinen und Curry sind auch ok. Super, ich habe einen Plan! Leider ist an dem Abend das Foto nix geworden und so „musste“ Bessere Hälfte kurz darauf auch für diesen Salat herhalten. Ich brauche schließlich mein Foto! Als absoluten Matjes-Fan hat ihn das allerdings nicht besonders hart getroffen...



ZUTATEN ALS VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN:

4-5 Matjesfilets in Öl (300g)

100g Joghurt

3-4 Zweige Dill

1 Dose Mandarinen, möglichst ungezuckert

1/2 kleine Zwiebel

Pfeffer & Salz

1 TL Currypulver (hier etwas schärfer)

1 Prise Kurkuma (optional)

1 Packung Feldsalat (200g)

1 EL Olivenöl

1 EL Balsamicoessig

ZUBEREITUNG:

Das Öl aus der Matjesfilet Packung vollständig abtropfen lassen. Die Filets kurz auf etwas Küchenpapier legen damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird. Die Filets in mundgerechte, ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Mandarinstückchen abtropfen lassen und zusammen mit dem Fisch und der Zwiebel in eine kleine Schüssel geben.

Joghurt, Pfeffer, ein wenig Salz, Kurkuma und Currypulver dazu geben und alles gut vermengen. Das Dressing einige Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Mit einem schnellen Dressing aus Essig, Öl, Pfeffer und Salz anmachen und auf passende Teller oder Schälchen verteilen.

Den Matjessalat mit Curry und Mandarinen darauf oder daneben anrichten und den Salat sofort servieren.

Dann ist die Vorspeise auch schon fertig. Und wer das Ganze als Hauptgericht für zwei Personen zaubert kann dazu noch etwas Schwarzbrot (mit Butter) auf den Tisch stellen.

Essen ist fertig!



© katha-kocht

