

MATJESSALAT MIT JOGHURT – DIE LEICHTE VARIANTE

13MATJESSALAT MIT JOGHURT – DIE LEICHTE VARIANTE

Erinnert ihr euch noch an den leichten Eiersalat den ich hier vor einiger Zeit mit euch geteilt habe? Danach hat mich die Frage einer Leserin erreicht, ob man das nicht auch irgendwie mit Matjessalat machen könnte? Na klar kann man – und irgendwie ist mir die Idee für das Rezept nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Also habe ich diesen Matjessalat mit Joghurt und Apfel als leichte Variante gezaubert. Der leckere Fischsalat ist auch ruck-zuck gemacht und eignet sich damit perfekt für ein schnelles, kleines Abendbrot!



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250g Matjesfilet (im Sud, nicht in Öl)

50g Gewürzgurken

1 Apfel

150g (fettarmer) Joghurt

1/2 Zwiebel

1/4 Bund Dill

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebel fein würfeln und den Dill fein hacken. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden, die Gewürzgurken klein würfeln.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Matjessalat mit etwas Brot servieren.

Schnell und lecker!

