

KNACKIG FRISCHER MATJESSALAT

KNACKIG FRISCHER MATJESSALAT

Ganz schnell im Sommer nach der Arbeit – es soll nicht lange dauern, frisch sein und ein bissl Biss haben. Da ist Matjessalat vielleicht nicht der erste Gedanke, aber dieser hier erfüllt alle Kriterien!



Zutaten für 2 Personen:

4 Matjesfilets in Öl

1 Salatgurke

1/2 Zwiebel

1/2 Bund Dill

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Die Gurke längst vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In kleine Würfel schneiden. Den Dill fein hacken, die Zwiebel sehr klein würfeln und die Matjesfilets erst längst halbieren und dann in Streifen schneiden. Mit 4-5 EL Öl vom Matjesfilet (alternativ Dillöl) anmachen und mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. 5-10 Minuten ziehen lassen.

Mit etwas Baguette servieren.

Fertig!