

MATJESSALAT MIT GURKEN UND ROTER BETE

MATJESSALAT MIT GURKEN UND ROTER BETE

Matjessalat ist eine feine Sache - und meine bessere Hälfte hat ihn sich schon so lange gewünscht. Kein Problem, diesmal hat es sich angeboten. Der Matjessalat mit Gurken und roter Bete ist eine leckere Zwischenmahlzeit wenn man Abends noch „groß“ unterwegs ist. Übrigens auch ein klasse Katerfrühstück für den folgenden Tag.... ^^ Und abgesehen davon passt er natürlich immer mit einer Scheibe Schwarzbrot und etwas Butter - für mich ist er mittlerweile ein absolutes Muss wenn die rote Bete im Garten geerntet wird!



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

300g Matjesfilet (in Öl eingelegt)

200g frische rote Bete

100g Gewürzgurken

8 EL Gurkenessig (Flüssigkeit aus dem Gurkenglas)

1/2 rote Zwiebel

1/2 Bund Dill

50 ml Schlagsahne oder 50g (fettarmer) Joghurt

Pfeffer & Salz

Beilage:

Schwarzbrot und Butter

ZUBEREITUNG:

Die rote Bete waschen, halbieren und bei 180°C Umluft im Backofen für 40-50 Minuten garen. Kurz abkühlen lassen und die Schale abziehen. Die rote Bete beiseite stellen.

Den Matjes aus dem Öl nehmen, kurz auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Die rote Bete in dünne Stifte und die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Beides kommt zum Matjes in die Schüssel. Einige Löffel Flüssigkeit aus dem Gurkenglas hinzugeben.

Den Dill fein hacken. Dill, Schlagsahne (oder Joghurt), Pfeffer und Salz untergemengt.

Die rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel dazugeben und alles miteinander vermengen.

Den Matjessalat mit Gurken und roter Bete einige Minuten ziehen lassen und nochmal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bei Bedarf auch noch etwas Flüssigkeit aus dem Gurkenglas zufügen.

Dazu passt zum Beispiel ein Scheibchen Schwarzbrot mit etwas Butter.

Schmeckt frisch genau so gut wie am nächsten Tag!



© katha-kocht!

