

Matjes mit Rettich und Rucola

Fisch-Gerichte » Matjes-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Rettich (weiß)
- » 1 Bd. Radieschen
- » 2 rote Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Rucola
- » 2 EL Traubenkernöl
- » 3 EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Saure Sahne
- » 6 Matjesfilet(s)
- » Dill

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Den Rettich abbrausen, trockentupfen und schälen. Die Hälfte davon in dünne Scheiben hobeln. Den Rest in ca. 4cm lange, dünne Stifte schneiden. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben teilen.

2. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Hälfte davon beiseite legen. Den Rucola verlesen, abbrausen, trockentupfen und bei Bedarf die harten Stiele entfernen.

3. Für das Dressing Traubenkernöl, 2EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Rettichscheiben sowie Rucola mit dem Dressing mischen und auf 4 Teller verteilen.

4. Die saure Sahne mit dem übrigen Zitronensaft glatt rühren und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Matjesfilets abbrausen, trockentupfen und quer halbieren. In die Mitte jedes Stücks je etwas Rettichstreifen, Radieschen und Zwiebelringe geben. Jeweils einen Klecks saure Sahne darauf setzen. Die Enden der Matjesstücke zusammenklappen und mit Holzstäbchen fixieren.

5. Matjes auf den Salat setzen und mit Dillspitzen sowie übrigen Zwiebelringen garnieren. Dazu schmecken goldbraune Röstkartoffeln.

Nährwerte: 410kcal/E19g/F33g/KH 4g pro Portion

angelegt am: 05.03.2005

Rezept-Nr: 1617

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke