

# Matjes-Eier-Salat mit Senfsoße

Fisch-Gerichte » Matjes-Gerichte

## Zutaten (4 Personen)

- » 350g Matjesfilet(s)
- » 2 Zwiebel(n)
- » 120g Bohnen (grün)
- » 1 Möhre(n)
- » 1 rote Paprika
- » 4 gek. Ei(er)
- » 2 EL Weißwein-Essig
- » 1 EL süßer Senf
- » 1 TL scharfer Senf
- » 1 TL Zucker
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Öl
- » Dill

## Bewertung



### Beschaffung

manchmal im Discounter



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Matjes längs halbieren. Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Bohnen und Möhre putzen, waschen. Bohnen in Stücke, die Möhre in Scheiben schneiden und in Salzwasser 2min blanchieren. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Paprika putzen, waschen, in Würfel schneiden. Eier pellen, halbieren und jede Hälfte in 3 Stücke schneiden. Alles auf Tellern anrichten.

3. Essig mit Senf und Gewürzen verrühren. Öl zugießen und mit dem Schneebesen unterrühren. Die Soße über den Matjes-Eier-Salat träufeln und mit Dill bestreut servieren.

Nährwerte: 511kcal/E27g/F40g/KH8g pro Portion

angelegt am: 12.06.2006

Rezept-Nr: 2058

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