

## MATJES-SALAT „RUCKZUCK“ MIT ROTE BETE UND APFEL

### Rezept

#### Zutaten (für 3 Personen):

- 400 g Matjes
- 500 g vorgegarte Rote Bete
- 2 kleine Äpfel
- 4 Lauchzwiebeln (oder 2 rote Zwiebel)
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Schmand
- 100 g Cornichons / Gewürzgurken
- 2 TL Meerrettichpaste
- etwas Schnittlauch
- Salz und Pfeffer



#### Küchenutensilien:

1 Schneidebrett, 1 Gemüsemesser, 1 Schüssel, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1 Schere

#### Zubereitung

1. Die **Matjes** trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.
2. **Rote Bete** schälen, **Äpfel** waschen, putzen und jeweils in kleine (!) Würfel schneiden.
3. Die **Cornichons** in Scheiben schneiden.
4. Die **Lauchzwiebeln** und den **Schnittlauch** mit einer Schere in sehr feine Ringe schneiden.
5. Alle Zutaten mit **Olivenöl**, **Schmand** und **Meerrettichpaste** verrühren.
6. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**Tipp:** Lässt sich gut vorbereiten und über mehrere Tage essen.

Bild Matjessalat: © Heike Niemeier

⌚ Samstag, 08 Februar 2020 06:00

**essen<sup>z</sup>** Dr. Heike Niemeier  
und Team