

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

essen3
Dr. Heike Niemeier
und Team