AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	15 Min.	Sommer	international

MATJESSALAT MIT GRÜNEN BOHNEN



Rezept: Das Miele-Rezept. In: Tages-Anzeiger, 15. 6. 2022 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Der würzige Fisch-Gemüse-Salat erhält mit den Apfelwürfeln eine feine Süsse. Raffiniert!

ZUTATEN (4 PERSONEN)

6	Matjesfilets	1 EL	Senf
150 g	Grüne Bohnen	1 EL	Salatkräuter
1	Apfel, säuerlich	1 EL	Aceto Balsamico
1 Zw	Dill	3 EL	Olivenöl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Bohnen rüsten und im Dampf bei 100° C 6-8 Min. garen. Herausnehmen und kalt abschrecken. Bohnen je nach Länge halbieren oder dritteln. In eine Schüssel geben.
2. Fischfilet in 2 cm breite Streifen oder Würfel schneiden. (Falls der Fisch zu salzig ist, ihn für kurze Zeit in kaltes Wasser legen.) Zu den Bohnen geben.
3. Apfel waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. In die Schale mit dem Fisch und den Bohnen geben. Alles sorgfältig mischen.
4. Küchenkräuter waschen, fein hacken. Mit dem Senf, dem Aceto Balsamico und dem Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Dressing unter die Fischmischung ziehen. Dill fein hacken und auf den Salat streuen.

TIPP: Der Fisch-Gemüse-Salat wird mit geräucherter Forelle etwas weniger intensiv, weniger «fischig». - Mit Focaccio oder hellem Brot servieren.