

Matjessalat mit Rettich

Zutaten:

Für 4 Personen

- 1 großer weißer Rettich
- 2 mittelgroße rote Rettiche oder 1 dickes Bund Radieschen
- 250g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Rucola
- 250g Matjesfilets nordische Art
- 3 Esslöffel Maiskeimöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Esslöffel Zitronensaft

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

1. Die Rettiche schälen und zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Rucolablätter abspülen, das Wasser abschütteln, die Stiele der Blätter abschneiden.
 2. Die Matjesfilets abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Rucolablätter auf 4 Tellern ausbreiten. Rettich, Tomaten und Matjes vor sichtig vermengen und auf den Blätter anrichten. Öl mit 1/4 TL Salz, reichlich schwarzem Pfeffer und Zitronensaft verrühren und über den Salat träufeln, mit den Zwiebelringen garnieren.
- Dazu schmeckt ein frisches helles Bier. Servieren Sie zum Salat, wie in Skandinavien üblich, verschiedene Knäckebrotsorten oder frische Vollkornbrötchen.