

Niederlande

Blattsalat mit Matjesfilets, eingelegten Gurken, Schnittlauchdip und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen



ZUTATEN

340 g Salatmischung
60 g Karotten
40 g Joghurt
40 ml Saure Sahne
20 g Quark
20 g Dill
40 g Zucker
300 g Gurken
1 Zwiebel rot
4 EL Essig
40 g Zucker
350 g Skyr
40 ml Milch
Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Essig
Rapsöl
1 kg Kartoffeln, festkochend
8 Matjesfilets



Guten Appetit!

wünscht die BASF Gastronomie

ZUBEREITUNG

1. Salate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Karotten schälen und grob raspeln. Alles miteinander vermengen.
2. Für das Dressing Joghurt, saure Sahne, Quark, 3 EL Rapsöl, 2 EL Essig und 10 g Dill zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gurken waschen, in Halbmonde schneiden, leicht salzen, mischen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Den Zucker im Topf karamellisieren und im Anschluss mit 4 EL Essig ablöschen.
5. Zwiebel schälen, würfeln und diese mit in den Topf geben. Nochmals aufkochen lassen und anschließend etwas abkühlen lassen.
6. Den lauwarmen Fond zu den Gurken geben, kaltstellen und gelegentlich durchmischen, anschließend 10 g Dill untermischen.
7. Skyr und Milch zusammen mit geschnittenem Schnittlauch zu einem Dip verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wussten Sie, dass, ...

...Matjes reich an wertvollen Omega-3 Fettsäuren ist? Darüber hinaus bringt er u.a. hochwertiges Eiweiß, Vitamin D und Jod auf den Teller.

