

Matjes-Salat

Für 2 Portionen

200 g Matjes	50 g Speck	1 Zwiebel
1 Salatgurke	1/2 Bund Dill	1 unbehandelte Zitrone
100 g grüne Bohnen (vorgekocht)	Senf	Fenchelgrün oder Dill

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Speck halbieren, hineingeben und kross anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und ebenfalls mit anbraten. Die Gurke schälen und mit dem Sparschäler in nudelähnliche Streifen schneiden. Die Gurkennudeln in einer Schale mit Dill und Zitronenschale vermischen. Dann den Pfanneninhalt aus krossem Speck und Zwiebeln dazugeben. Die vorgekochten Bohnen in der zuvor benutzten Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten. Den Matjes in gleichmäßige Stücke schneiden, zu den Gurkennudeln geben und noch mit etwas Zitronensaft, Senf und Öl würzen. Zum Schluss die Bohnen hinzufügen. Den Matjessalat anrichten und mit Fenchelblättchen oder Dill garnieren.

Frank Rosin am 29. November 2012