

Emder Matjes-Salat

Zutaten | 6 Portionen

300 g	Brechbohnen
125 ml	Wasser
1	Gemüsezwiebel
2	Birnen
6	Emder Matjesfilets
1 Bund	Dill
150 g	Joghurt 3,5% Fett
200 g	Schmand
5 EL	Zitronensaft
5 EL	trockener Sherry
	Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Bohnen waschen, putzen und 10 bis 12 Minuten in Salzwasser kochen.
- Die Gemüsezwiebel vierteln und in Scheiben schneiden.
- Die Birnen halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stifte schneiden
- Matjesfilet evtl. wässern, in Streifen schneiden und mit den Bohnen, Zwiebel und Birnen vermengen.
- Den Dill fein hacken und mit Joghurt, Schmand, Zitronensaft und Sherry verrühren.
- Das Dressing mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und über die geschnittenen Zutaten geben.
- Den Salat gut durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 326,7 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
466 kcal	34,8 g	15,0 g	19,6 g	179 mg