

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Matjessalat mit neuen Kartoffeln

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 500 g neue Kartoffeln | in d. Schale garen. |
| 100 g Netto säuerl. Apfel | schälen, stifteln |
| 80 g Netto grüne Paprika | i. Streifen schneiden |
| 100 g Netto Salatgurke | in halbe Scheiben schneiden |
| 100 g Netto Tomate | achteln u. i. große Würfel |
| 300 g Matjesfilets | quer in Stücke schneiden. |
| | Alle Zutaten i. einer Schüssel |
| | mischen. Kühl stellen! |
| | Salatsauce: |
| 100 g Netto Zwiebel | fein würfeln |
| geh. Petersilie | |
| 4 El Estragonessig | |
| jod. Meersalz, Pfeffer schwarz | |
| etwas Sojasauce | |
| 4 El kaltgepr. Sonnenblumenöl | rühren über d. Zutaten geben, |
| | gut vermischen. |
| | Kühl stellen! |
| | Auf |
| 120 g Netto Kopfsalatblättern | anrichten. |
| Dazu: Pellkartoffeln | |

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| Gesamt: Matjessalat: | 1288 kcal : 4 = 322 kcal |
| 450 g Netto Pellkartoffel: | 315 kcal : 4 = 79 kcal |
| 120 g Netto Kopfsalatblätter: | 14,4 kcal : 4 = <u>3,6 kcal</u> |
| | 404,6 kcal |