

REZEPT FÜR NORDDEUTSCHER MATJESSALAT



NORDDEUTSCHER MATJESSALAT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 6 Personen | 30 Min.

Zutaten

- 250 g Mayonnaise
- 3 EL SweetFamily Unser Feinster
- 3 Äpfel, säuerlich
- 2 rote Zwiebeln, groß
- 1 kleines Glas Einmachgurken
- 5 Matjesfilets
- etwas Schlagsahne nach Geschmack



2916

ZUBEREITUNG

805

Kcal

Pro portion

14

Gramm

Eiweiß

28.4

Gramm

Kohlenhydrate

71.4

Gramm

Fett

1. Die Mayonnaise mit dem Zucker verrühren. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ungeschält in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Einmachgurken in mundgerechte Stücke und die Matjesfilets in Streifen schneiden.

2. Schließlich alles miteinander vermischen, mit etwas Schlagsahne verdünnen und über Nacht durchziehen lassen. Den fertigen Matjessalat mit Schwarzbrot oder Kartoffeln servieren.