



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

Matjes auf einem Bett aus Römersalat mit Avocado-Kartoffel-Radieschen Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Fjordkrone Edle Matjesfilets
nach nordischer Art (2 Packungen)
4 Römersalatherzen
400 g Emtekrone Kartoffeln
200 g Radieschen
2 Avocados
1 Zitrone
½ TL Olymp Senf
4 EL Apfelessig
6 EL Frisan Rapsöl
2 Stängel Petersilie
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Vollkornbrot als Beilage



Zubereitung:

Die Matjesfilets eine halbe Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Kartoffeln schälen und sehr fein würfeln. In kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Radieschen waschen und sehr fein würfeln. Avocados halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Vinaigrette Apfelessig, Rapsöl und Senf aufschlagen. Die Kartoffeln, Radieschen und Avocado in



einer Schüssel mit der Hälfte der Vinaigrette und der fein gehackten Petersilie mischen. Den Römersalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Zum Anrichten den Römersalat auf einen Teller geben und die Matjesfiletstücke darauf verteilen. Die Avocado-Kartoffel-Radieschen Mischung darüber geben und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt warmes geröstetes Vollkornbrot hervorragend.

Guten Appetit!