



verantwortungsvoller  
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter  
[www.fjordkrone.de](http://www.fjordkrone.de)

# Rezept des Monats

## Juni 2014

### 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 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!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**