

Mittagessen

# Matjessalat nach Hausfrauenart



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 491 kcal

Kohlenhydrate: 35 g

Proteine: 31 g

Fette: 21 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 kleiner Apfel (ca. 100 g)
- 4 Gewürzgurken
- 2 mittelgroße Tomaten (ca. 240 g)
- 1/2 rote Zwiebel
- 150 g Matjesfilet Natur

## Für die Dressing-Creme:

- 3 EL Schnittlauch
- 3 EL Naturjoghurt (ca. 60 g)
- 20 g Creme legere
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Apfel und Tomaten waschen und mit den Gewürzgurken in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und kleinwürfeln. Das Matjesfilet ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Für die Dressing-Creme den Naturjoghurt mit Creme legere, Zitronensaft, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen und unter den Salat rühren.

**Abend-Variante:** Du möchtest das leckere Hausmannskost-Rezept auch mal abends genießen? Kein Problem! Ersetze den Apfel einfach mit Gemüse deiner Wahl! Wie wäre es mit Radieschen, Blattsalat und Möhren?

**Tipp:** Du brauchst etwas Abwechslung? Probiere den Salat mal mit Birne anstelle von Apfel aus!

