



# Matjessalat

Zeit gesamt  
55min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Matjesfilets	500 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Gewürzgurken	4 St.
Kapern	2 EL
Dill, frisch	30 g
Mayonnaise	4 EL
saure Sahne	150 g
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Küchenkrepp

1. Matjes abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Gewürzgurken abtropfen, Flüssigkeit dabei auffangen und würfeln. Kapern hacken. Dill waschen, trocken tupfen und hacken.

2. In einer Schüssel Mayonnaise mit saurer Sahne, 1 EL Gurkenflüssigkeit, Kapern, Dill und ggf. Zucker verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Zutaten unterheben und mind. 30 Min. ziehen lassen und nochmals abschmecken. Auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Pellkartoffeln mit dreierlei Dips](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	572 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	39 g