



Emder Matjes „Mittelmeer“

Kartoffelsalate gibt es viele.
Dieser jedoch hat eine besonders
leckere und einmalige Note.

- 4 Emders Matjesfilets in Öl
- 50 g Pinienkerne
- 1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 125 g getrocknete Tomaten
- 50 g Rucola
- ¼ Rote Zwiebel
- 100 ml Olivenöl
- 30 ml weißer Balsamicoessig
- 200 g Naturjoghurt (3,5 %)
- 1 Basilikumpflanze
- ½ Zitrone
- Petersilie
- Salz, Zucker, Pfeffer



Leckerer mediteraner Salat mit gerösteten Pinienkernen für 4 Personen.

1. Die ungeschälten Kartoffeln mit einer guten Prise Salz kochen.

2. Bei niedriger Hitze die Pinienkerne goldbraun rösten und auf einem Teller auskühlen lassen.



3. Kartoffeln abgießen und pellen, in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.



4. Die getrockneten Tomaten und die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und zu den Kartoffeln geben.



5. Den Kartoffelsalat mit dem Olivenöl, Essig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und den Rucola unterheben.

6. Die Pinienkerne in einem Mörser fein zermahlen und etwas feingehackte Petersilie dazugeben.



Tipp: Pinienkerne lassen sich auch in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerdrücken.

7. Joghurt, Basilikum, Zitrone, Salz, Pfeffer und Zucker mit einem Pürierstab fein pürieren.



8. Matjesfilets in der Pinienkernmischung wenden.

9. Anschließend den Kartoffelsalat in der Mitte des Tellers anrichten, dann die Matjesfilets darauf legen und den Basilikumjoghurt daneben verteilen.