

# Matjessalat

---

Gesamtzeit: 50 min.  
Portionen: 4



## Zutaten:

Für die Sauce:

3 EL Naturjoghurt

2 TL Schmand

Salz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

Für den Matjessalat:

200 g Matjesfilet

1 Apfel

1 Zwiebel

1 TL Olivenöl, kalt gepresst

3 Stängel Schnittlauch

150 g Gewürzgurke

Außerdem als Beilage:

Schwarzbrot

## Anweisungen:

Für den Matjessalat den Matjes in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausscheiden und in Streifen schneiden.

Die Zwiebel pellen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurken der Länge nach vierteln. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Olivenöl, Schnittlauch, Matjes, Apfel, Zwiebel und Gewürzgurke miteinander vermischen.

Für das Dressing den Joghurt mit dem Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Matjessalat mit dem Dressing vermischen und zu Schwarzbrot genießen.