

Matjes-Spargelsalat

Zutaten:

- 1 Pack. Matjesfilets
- 200 g grüner Spargel
- 1 EL Chiasamen
- ½ Apfel
- 1 rote Spitzpaprika
- ¼ Kopfsalat
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Honig
- ½ TL Tabasco
- Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad:
einfach

Anzahl: 2 – 3 Pers.



Zubereitung:

Gemüse & Salat waschen, abtropfen lassen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen.
In einer Pfanne mit Öl anbraten & bissfest garen. 1 EL Chiasamen mit anbraten.
Auskühlen lassen.

Matjesfilets in Scheiben schneiden, Paprika in feine Streifen, Apfel in Würfel. Kopfsalat
in mundgerechte Stücke rupfen. Alles in einer Schüssel vermengen.

Aus Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Tabasco, Salz & Pfeffer ein Salatdressing bereiten &
über den Salat geben.