

## Alternativ: Matjes mit grünen Bohnen



### Zutaten:

500g grüne Bohnen  
 1 Bd. Bohnenkraut  
 4 Doppelmatjesfilets  
 60g gewürfelter Speck  
 1 Bd. Petersilie  
 1 kl. Zwiebel  
 1 EL Butter  
 Pfeffer  
 Muskatnuss  
 Salz

# Matjes mit grünen Bohnen

90% des deutschen Hochseeherings wird mit Schiffen aus Bremerhaven gefangen

## Zubereitung:

„Bohnen putzen und waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Bohnenkraut und Salz in Wasser geben. Aufkochen und in etwa 15 Minuten gar kochen. Speck in der Butter anbraten. Bohnen abtropfen lassen, zum Speck geben und alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie waschen, trocknen, klein zupfen und zu den Bohnen geben. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Matjes auf dem Teller mit Zwiebelringen belegen, die Bohnen dazu anrichten.“  
(Fritsch, 2017, S. 41)

## Beilage zum Matjes:

Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Salzkartoffeln, Schwarzbrot und grüner Salat.

