

Matjessalat mit Äpfeln und Roter Bete

Zutaten (für 6 Personen):

- 6 Matjesfilets
- 2 helle Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 100 ml Weißwein- oder Apfelessig
- 500 ml Wasser
- 1,5 EL Ahornsirup
- 2 Sternanis
- 1 EL Fenchelsaat
- 1 EL Koriandersaat
- 2 rote Zwiebeln
- 2 gekochte Rote Bete
- 1 Bund Radieschen
- 0,5 Salatgurke
- 2 säuerliche Äpfel
- Salz
- Pfeffer
- frischer Meerrettich

Helle Zwiebeln und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Essig und Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Zwiebeln, Ahornsirup, Sternanis, Fenchelsaat, Koriander, Ingwer und 1 Prise Salz hineingeben. Die Hitze reduzieren und die Marinade etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Derweil die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Gurke, Radieschen und Rote Bete säubern und in Scheiben schneiden. Äpfel säubern, entkernen, vierteln und das Fruchtfleisch in Scheiben teilen. Matjes in breitere Stücke schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine flache Schüssel geben, vorsichtig vermengen und leicht pfeffern. Die Marinade etwas abkühlen lassen und über die Zutaten in der Schüssel geben, dann erneut vorsichtig vermengen.

Man kann den Salat sofort servieren oder im Kühlschrank ziehen lassen. Dadurch wird er noch aromatischer. Er hält sich im Kühlschrank mehrere Tage. Vor dem Servieren mit etwas frisch geriebenem Meerrettich und nach Geschmack mit Kräutern oder Sprossen bestreuen. Dazu passt geröstetes Schwarzbrot.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 20.11.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen