

Matjes mit Apfeltatar

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Matjesfilets
- 1 Apfel
- ¼ Salatgurke
- 2 mittelgroße Gewürzgurken
- 2 Schalotten
- 1 Bund Dill
- 0,4 l Apfelsaft
- 1 Zitrone
- Zucker
- Salz

Den Apfelsaft erhitzen, die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren und erkalten lassen. Äpfel, Zwiebel und Gurken schälen und in feine Würfel schneiden. Die Apfelstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln. Den Dill vom Stängel zupfen und hacken.

Den Apfelsaft wieder leicht erhitzen und alle Zutaten hinzufügen. Alles gut vermengen, den Topf von der Herdplatte nehmen und das Tatar mit Zucker, eventuell etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann alles noch mit Crème fraîche und Joghurt verfeinern.

Sendung/Quelle: Rainer Sass: Die Segeltour, Folge 1

Letzter Sendetermin: 10.08.2014

Koch/Köchin: Rainer Sass und Henning Plotz

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