

Ceviche-Salat mit Matjes

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Matjesfilets
- 6 (mit Blättern) Radieschen
- 0,5 Salatgurke
- 2 rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Chili-Schote
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 EL Honig
- Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Handvoll Keimlinge oder Sprossen

Ceviche ist eine beliebte Fischspezialität aus Südamerika. Dort wird roher Fisch mithilfe der Säure von Limetten oder Zitronen kalt gegart. Matjes muss zwar nicht mehr gegart werden, aber die Aromen passen bestens zur Konsistenz und seinem feinen, salzigen Geschmack. Für den Ceviche-Salat möglichst Produkte in Bio-Qualität kaufen.

Gemüse und Kräuter säubern und gegebenenfalls schälen. Matjesfilets mit einem flachen, schrägen Schnitt in etwa 0,5 cm dicke Scheiben teilen. Zwiebeln halbieren und in feine halbe Ringe schneiden. Radieschen und Gurke (mit Schale) säubern und in Scheiben schneiden. Einige kleine Radieschenblätter und die Petersilie grob hacken. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Saft und Schalenabrieb der Zitrone, etwas Orangensaft, Honig und Olivenöl hinzufügen. Alle Zutaten vorsichtig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat etwas ziehen lassen, dann auf Teller geben und mit frischen Sprossen nach Wahl garnieren. Nach Geschmack noch etwas Zitronensaft, Olivenöl und Pfeffer hinzufügen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.11.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

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