

Matjes-Salat mit Mangold und Melonen-Dressing

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 2 doppelte Matjesfilets
- 0.5 (mit Grün) roter Mangold
- 0.5 (mit Grün) Kohlrabi
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Grapefruit

Das Gemüse kleinschneiden. Das Blattgrün von Mangold und Kohlrabi ebenfalls kleinschneiden. Die Hälfte des Gemüses scharf anbraten und abkühlen lassen. Die Grapefruit filetieren. Den Matjes portionieren.

Zutaten für das Dressing:

- 0.25 kleine Wassermelone
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 g frischer Ingwer
- 5 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Sojasoße
- nach Belieben: etwas Ahornsirup
- einige Kürbiskerne
- etwas Dill

Zutaten in einen Mixbecher geben und aufmixen. Abschmecken, mit gebratenem und rohem Gemüse vermengen und mit Kürbiskernen und Dill garniert servieren.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 01.07.2022

Koch/Köchin: Dave Hänsel

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