

Matjesgulasch mit Schneidebohnen

Zutaten für das Matjesgulasch (für 4 Personen):

- 8 doppelte Matjesfilets
- 250 g Schneidebohnen
- 4 (Typ Vierländer Platte) Fleischtomaten
- 40 g Olivenöl
- 20 g weiße Crema di Balsamico
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Bund Estragon

Das Matjesfilets auseinanderklappen und jeweils in zwei gefällige Stücke schneiden. Die Fleischtomaten blanchieren, abziehen und achteln. Die Schneidebohnen putzen, waschen und schräg in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Bohnen mit etwas Flüssigkeit, Salz und Pfeffer gar dünsten und abkühlen lassen. Den Estragon waschen, zwölf Bouquets zupfen, den restlichen Teil mittelfein schneiden. Die rote Zwiebel pellen und in feine Ringe schneiden. Die großen Ringe für die Garnitur zurückbehalten. Schneidebohnen und Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas geschnittenem Estragon, Balsamico und Olivenöl würzen und vermengen. Die Matjesstücke dazugeben und die kleinen roten Zwiebelringe darunter mischen. Die roten Zwiebelringe erst zum Schluss hinzufügen, da sie leicht färben.

Zutaten für die Joghurtsoße:

- 2 kleine unbehandelte Limetten
- 250 g Vollmilch-Joghurt
- 50 g weiße Crema di Balsamico
- 10 g Estragon
- Salz
- etwas Cayenne-Pfeffer
- frisch gemahlener Pfeffer

Die Limettenschale fein reiben und den Saft auspressen. Den Joghurt mit Limettensaft, Estragon und Crema di Balsamico vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Kartoffeln:

- 200 g neue Kartoffeln
- indisches Flockensalz
- Kümmel
- Salz

Kartoffeln sehr gut waschen und mit Schale in Kümmel-Salzwasser garen. Nach dem Garen schräg in Stücke schneiden und mit dem indischen Flockensalz würzen. Die Kartoffeln können ruhig lauwarm auf die Teller kommen, sollten aber nicht mit den Matjes in Verbindung kommen.

Anrichten:

Das Matjesgulasch auf Teller verteilen. Die Kartoffeln danebenlegen und etwas Limetten-Joghurt darübergeben. Mit den restlichen Zwiebelringen und etwas Estragon garnieren. Etwas Limettenschale obenauf reiben.

Koch/Köchin: Heinz Wehmann

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