

Matjes-Tatar mit Berglinsen und Chili-Mango

Zutaten für das Tatar (für 3 Personen):

- 200 g Matjesfilet
- 125 g gegarte Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 5 g Zimt
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Portwein

Matjesfilet in kleine Stücke hacken. Rote Bete fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. Mit Pfeffer, Salz und Zimt abschmecken und mit Portwein beträufeln.

Zutaten für die Linsen:

- 500 g Berglinsen
- 1 Zehe Knoblauch
- 5 g frischer Estragon
- Salz

Berglinsen nach Anleitung mit einer geschälten Knoblauchzehe ohne Salz kochen. Nach dem Abgießen salzen. Estragon waschen, klein schneiden und unterheben.

Zutaten für die Chili-Mango:

- 1 Mango
- Pfeffer
- Salz
- Chili

Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Servierring jeweils auf die Mitte der Teller stellen. Mango, Linsen und Matjestatar darin schichten. Den Ring entfernen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 10.08.2022

Koch/Köchin: Stefan Florian

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