

Matjes-Schnitte mit Rote-Bete-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Knollen Rote Bete
- 500 g einfaches Meersalz
- alternativ: Steinsalz
- 1 Stück Ingwer
- Olivenöl
- Apfelbalsam
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Naturjoghurt
- 100 g Quark
- etwas Zitronensaft
- Ahornsirup
- 8 Radieschen
- 2 rote Zwiebeln
- 8 Matjesfilet
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Beet Kresse

Rote Bete am besten im Ofen garen. Dafür den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf eine dickere Schicht Meer- oder Steinsalz verteilen. Die Rote-Bete-Knollen auf das Salz setzen und etwa 45-60 Minuten im Ofen trocken garen. Auskühlen lassen und in dickere Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Olivenöl, Apfelbalsam, etwas Ahornsirup und den gewürfelten Ingwer in eine Schüssel geben und vermengen. Rote-Bete-Stücke hinzufügen und gut mit der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Joghurt und Quark in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Radieschen und Zwiebeln säubern und in feine Scheiben schneiden.

Die Schwanzflosse und gegebenenfalls festere Gräten von den Matjesfilets entfernen. Die Filets mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und kurz ziehen lassen.

Brotscheiben mit etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Wie folgt anrichten: Die Brote mit der Creme bestreichen. Darauf je 2 Matjesfiles leicht wellenförmig legen. Rote Bete zwischen die Matjesfilets schieben und alles dekorativ mit Zwiebeln und Radieschen belegen. Zum Schluss einige Häufchen Kresse an den Broträndern platzieren und alles großzügig mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen und mit etwas Rote-Bete-Sud beträufeln.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 17.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

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