

Rote Bete tonnato

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Knollen (mit Grün) mittelgroße Rote Bete
- 100 g (aus dem Glas) Thunfisch
- 2 Eigelb
- 1 EL Senf
- 1 EL Kapern
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Sardellenfilets
- 2 EL Brühe
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Olivenöl

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Blätter der Roten Bete entfernen und beiseite stellen. Die Knollen in eine feuerfeste Form legen und im Ofen 40-50 Minuten garen. Größere Exemplare brauchen etwas länger. Die Hitze in den letzten 15 Minuten auf 200 Grad erhöhen. Die Knollen auskühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Soße den Thunfisch in einen hohen Behälter geben. Eigelb, Senf, Kapern, Zitronenabrieb und -saft, Sardellenfilets, geschälten Knoblauch und Brühe dazugeben und mit einem Pürierstab zu einer Soße verarbeiten. Wie bei der Herstellung einer Mayonnaise immer wieder kleine Portionen Olivenöl angießen und weiter pürieren, bis eine cremige und homogene Masse entsteht. Crème fraîche unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten:

- 2 EL Kapern
- Sardellenfilets
- 1 Bund Rucola
- alternativ: Feldsalat
- Zitronensaft
- Olivenöl

Kapern mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und kurz rösten. Den Rucola und einige der kleinen und jungen Rote-Bete-Blätter waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke teilen. Etwas Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit den Salatblättern vermengen.

Rote-Bete-Scheiben kreisrund auf Teller legen. Die Thunfisch-Soße streifenförmig darüber gießen. Die gerösteten Kapern und jeweils 2-3 eingerollte Sardellenfilets darauf verteilen. In die Mitte eine Handvoll Salatblätter geben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 17.12.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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