

Matjes-Tatar mit Pumpernickel und Rote-Bete-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für das Matjes-Tatar:

200 g Matjesfilet	4 Scheiben Pumpernickel	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1EL Crème-fraîche	4 Gewürzgurken
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

250 g vorgeg. rote Bete	1 säuerlicher Apfel	100 g Feta
$\frac{1}{2}$ Zitrone	30 g Walnüsse	1 Scheibe Pumpernickel
2 EL weißer Balsamicoessig	1TL Zucker	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Matjes-Tatar mit Pumpernickel:

Die Zwiebel abziehen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen.

Matjesfilet, Zwiebel und Gewürzgurken würfeln. Mit Salz, Pfeffer Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

Kerbel abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zum Matjes geben und die Creme fraîche unterheben.

Aus den Scheiben des Pumpernickels jeweils einen Taler ausstechen. Zum Anrichten nun abwechselnd Matjestatar und Pumpernickel im Servierring schichten.

Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete und Apfel in dünne Scheiben reiben. Feta fein bröseln.

Eine halbe Zitrone auspressen. 1EL Zitronensaft über den Apfel geben.

Pumpernickel fein würfeln. Walnüsse klein hacken und mit dem Pumpernickel auf ein Backblech geben. Im Ofen rösten.

Für das Dressing Balsamicoessig mit Salz, Pfeffer und Zucker mischen, Olivenöl dazugeben.

Rote Bete und Apfel in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Auf einen Teller geben und Walnüsse, Pumpernickel-Crunch und Feta darüber verteilen. Den Servierring vom Tatar entfernen und den Salat daneben geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanita Erski am 10. Oktober 2018