

Matjes-Tatar mit Pumpernickel, Rote-Bete-Carpaccio, Salat

Für zwei Personen

Für das Matjes-Tatar:

3 Matjesfilets á 60 g	1 Scheibe Pumpernickel	2 Gewürzgurken
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Zitrone
80 g Crème fraîche	1 EL Kräuteressig	10 g Schnittlauch
10 g Dill	Pflanzenöl	bunter Pfeffer

Für das Carpaccio:

2 vorgeg. Rote Bete	1 EL Honig	2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	Salz	bunter Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

80 g Wildkräutersalat	50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ TL feiner Dijon-Senf
3 EL Sonnenblumenöl	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	bunter Pfeffer	

Für das Matjes-Tatar:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und kurz in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen, anschließend auf Küchenpapier legen. Matjes und Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Matjes-, Gurken- und Apfelwürfel sowie Schalotte, Dill und Schnittlauch mit Crème fraîche in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Zitrone auspressen und den Saft hinzugeben. Mit Pfeffer würzen und schließlich den Essig unterrühren. Tatar in den Kühlschrank geben und ca. 25 Minuten abkühlen und fest werden lassen.

Achten Sie beim Kauf von Matjesfilet auf MSC-zertifizierte, nachhaltige Produkte.

Für das Carpaccio:

Rote Bete mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.

Auf einem Teller rund drapieren. In einer kleinen Schüssel Balsamico, Olivenöl und Honig vermischen und die Rote Bete damit einpinseln. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig anrösten. Senf, 2 Esslöffel Wasser, Zucker, Sonnenblumenöl und Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren und mit Pinienkernen bestreuen.

Um Pinienkerne gleichmäßig zu bräunen, geben Sie sie am besten in den warmen Backofen. Anders als in der Pfanne, in der die Pinienkerne immer nur von einer Seite geröstet werden, bekommen sie im Backofen von allen Seiten gleichzeitig Temperatur und erhalten dadurch eine gleichmäßige Bräunung.

Pumpernickel mit einem Ring ausstechen und den Ring mitsamt dem Brot mittig auf dem Carpaccio platzieren. Matjes-Tatar in den Ring geben und leicht andrücken. Ring abziehen und schließlich den Wildkräutersalat drapieren.

Max Busch am 20. Oktober 2020