

Hering-Salat auf Knusper-Toast

Für 4 Personen

Für den Salat:

100 g Karotte	Salz	150 g grüne Bohnen
80 g Rucola	1 rote Zwiebel	12 Kirschtomaten
4 Stängel Basilikum	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 EL Obstessig
3 EL trockener Wermut	1 Prise Zucker	7 EL Olivenöl
Pfeffer	600 g Matjesfilets	

Für den Toast:

3 EL Butter	8 Toastbrot-Scheiben	2 Zweige Rosmarin
-------------	----------------------	-------------------

Für den Dip:

1 Frühlingszwiebel	100 g Crème-fraîche	100 g Quark
3 EL Sahnemeerrettich	1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft
Zucker		

Die Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser die Karottenscheiben kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Bohnen waschen und die Spitzen Enden mit einem kleinen Messer auf beiden Seiten abschneiden. Bohnen der Länge nach halbieren.

Im kochenden Salzwasser die Bohnen 8 Minuten kochen, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Rucola abbrausen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen.

Für das Dressing Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.

Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.

Obstessig, Wermut, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Matjes auf Salzgehalt prüfen, evtl. wässern und trocken tupfen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldgelb anbraten.

Rosmarinzweige abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Für den Dip die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein schneiden.

Crème fraîche, Quark, Sahnemeerrettich, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

Frühlingszwiebel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten, Bohnen, Zwiebelscheiben und Rucola mit dem Dressing mischen.

Die warmen Toastbrotscheiben auf Teller geben, Matjes und Salat darauf anrichten. Mit dem Dip anrichten und mit Basilikum und Kirschtomaten garnieren.

Christian Henze am 29. September 2022