

Zweierlei Fisch-Häppchen

Für 4 Personen

Matjes-Tatar:

200 g grüne Bohnen	Salz	$\frac{1}{2}$ Apfel
1 Schalotte	3 abgespülte Matjes-Filets	2 EL gehackte Petersilie
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Pfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot	1 EL Butter	1 Knoblauchzehe
2 Thymianzweige		

Forellen-Knäcke:

1 Fenchel	1 Orange	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund gehackter Dill	200 g Crème-fraîche
4 dunkle Knäckescheiben	3 geräucherte Forellenfilets	

Matjes-Tatar:

Kochen Sie etwas Salzwasser. Garen Sie die Bohnen darin knackig (etwa 5 – 7 Minuten), schrecken Sie sie eiskalt ab.

Apfel und Schalotte schälen, hauchfein würfeln. Matjes auch klein würfeln. Alles in einer Schüssel mit Petersilie und Olivenöl zu Tatar mischen, mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Brot im Toaster knusprig rösten.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Knoblauchzehe und Thymian zugeben. Bohnen kurz mit-schwenken.

Das geröstete Brot auf einen Teller legen, Bohnen darauf arrangieren, je einen guten Esslöffel Matjestatar obendrauf geben. Sofort servieren.

Forellen-Knäcke:

Fenchel putzen, in hauchfeine Streifen schneiden. Orange filetieren, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Fenchel in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Dill würzen.

Crème fraîche in einer weiteren Schüssel aufrühren.

Knäcke Brot vorsichtig mit einem scharfen Messer dritteln. Forellenfilets in große Stücke schneiden.

Fenchel-Orangen-Salat in einem Sieb abtropfen lassen.

Crème fraîche auf den Knäcke Brotstücken verteilen, Fenchel-Orangen-Salat darauf anrichten und mit je 1 bis 2 Stückchen Forelle belegen.

test Januar 2014