

Rote Bete-Carpaccio mit Matjes

Für 4 Personen

4 Matjes-Filets	2 Rote-Bete	1 rote Zwiebel
2 EL grüne Kürbiskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Becher Saure Sahne
2 EL Weißer Balsamico	1 Zitrone	Olivenöl
2-3 EL Rohrzucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Rote Bete schälen und mit einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden, wie ein Carpaccio auf Tellern anrichten, leicht salzen und mit etwas Olivenöl und ein paar Spritzern Zitronensaft marinieren.

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, in einer Pfanne 2 EL Rohrzucker karamellisieren, Zwiebel hineingeben und glasieren, mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und dem weißen Balsamico ablöschen.

Matjes in mundgerechte Stücke schneiden, mit etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit den Zwiebeln vermischen. Eventuell noch einmal mit Zitronensaft und/oder Essig abschmecken. Parallel: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett sanft anrösten, zum Schluss etwas salzen.

Saure Sahne mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken, gehackten Dill unterheben.

Die marinierten Matjes auf der Roten Bete anrichten, die Saure Sahne auf die Teller nappieren, mit den Kürbiskernen und Dillzweigen garnieren.

Björn Freitag am 07. Februar 2020