

Martina & Moritz | Rote-Bete-Carpaccio mit Matjes-Tatar

Hierfür brauchen wir bereits gekochte Rote Bete. Deshalb kann man dieses Rezept auch rund ums Jahr mit der fertigen Roten Bete aus dem Vakuumpack zubereiten. Diese wird zuvor gepellt. Die frisch gekochten unbedingt noch warm pellen, weil sie dann die Marinade besser aufnehmen.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 – 6 Rote-Bete-Knollen
- 2 – 3 EL Apfelessig
- 3 TL Würzmischung für Rote Bete
- 4 Matjes-Doppelfilets (am besten sind die ganz jungen Primtjes)
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Salatgurke
- Dill
- 100 g saure Sahne oder griechischer Joghurt (siehe Tipp)
- Fleur de Sel
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale
- Radieschen (nach Geschmack)
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

Die Blätter der Roten Bete abschneiden, ohne die Knollen zu verletzen. Diese kann man anderweitig verwenden. Die Knollen in Wasser oder auch im Dampf 20 – 40 Minuten (je nach Größe und/oder Alter) weich kochen, bis sie sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen. Die Rote Bete noch warm pellen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 TL Würzmischung und Essig würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.

Die Matjesfilets mit einem großen Messer zum Tatar würfeln – nicht einfach hacken, sondern möglichst akkurat längs in feine Streifen, dann quer in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln fein hacken, die Gurke längs halbieren, alle Kerne mit einem Löffel herausstreifen, dann ebenso fein würfeln wie die Matjes. In einer Schüssel mit dem fein geschnittenen Dill (oder ein anderes frisches Kraut, wie Rucola) vermischen. Saure Sahne oder türkischen bzw. griechischen Joghurt zufügen. Alles glatt rühren und kräftig mit geriebener Zitronenschale sowie etwas Würzmischung für Rote Bete und Pfeffer würzen. Wegen der Matjes sollte man mit Salz beim Würzen vorsichtig sein. Wer will, kann frische, dünn gehobelte Radieschen dazugeben.

Tipp:

Wenn man den Joghurt schon am Vortag in einem Sieb abtropfen lässt, konzentriert sich der Geschmack, die Molke kann sich nicht mehr absetzen und man kann das Gericht besser vorbereiten.

Servieren:

Die Vorspeisenteller mit gemahlenem Pfeffer sowie Fleur de Sel bestreuen und mit Fäden von Olivenöl überziehen. Die Rote-Bete-Scheiben kreisförmig, jeweils übereinander greifend, als Carpaccio anrichten. Mit einem Kringel von Olivenöl würzen. Das Matjes-Tatar am besten mithilfe eines Metallrings als

akkurates Törtchen oder als mit einem Esslöffel geformte Nocke in die Mitte setzen. Mit einem Dillzweiglein oder Rucola krönen.

Beilage:

Dazu gibt es in Dreiecke geschnittenes, gebuttertes Vollkornbrot.

Rezept: Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina und Moritz vom 17.06.2017

Episode: Unsere Lieblingsrezepte