

Matjestartar mit Pellkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

400 g Matjesfilet
150 g Gewürzgurke
150 g Rote Bete (gegart)
1 Apfel
1 Bund Schnittlauch
einige Zweige Dill
1 kg Kartoffeln
Pfeffer

Zubereitung:

- Matjesfilet, Gewürzgurke, Apfel und Rote Bete in kleine Würfel schneiden und gleich vermengen.
- Mit etwas Gurkenwasser geschmeidiger machen und mit Pfeffer würzen.
- Dill und Schnittlauch kleinschneiden, zum Teil unter das Tartar geben, ein Teil zum Ausgarnieren nehmen, durchziehen lassen.
- Kartoffeln in der Schale kochen., pellen und zu dem Tartar servieren.

Tipp: Matjes, Lachs und Makrele haben mehr Fett als andere Fischarten, dafür auch mehr von den herzgesunden Omega-3 Fettsäuren.

Im Sommer kann man die Rote Bete gegen Radieschen austauschen und den Apfel weglassen.

Pro Portion: 429 Kcal, 15 g Fett, 44 g KH, 25 g EW