Rezept

Rote-Bete-Salat mit Matjes

Ein Rezept von Rote-Bete-Salat mit Matjes, am 28.04.2024

Zutaten

500 g	Rote Bete
2	Essiggurken
1	kleine rote Zwiebel
1 Stück	Meerrettichwurzel (ca. 2 cm)
150 g	saure Sahne
	schwarzer Pfeffer
1 EL	Walnussöl
250 g	Matjesfilet
1	großer säuerlicher Apfel
	Salz
1 Kästchen	Gartenkresse
1 EL	Apfelessig
	gemahlener Kümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten in einem Topf mit Wasser bedecken, das Wasser zum Kochen bringen und die Roten Beten je nach Größe in 40 – 60 Min. weich kochen. Abgießen, kalt abschrecken und anschließend lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Matjesfilets und die Essiggurken in kleine Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel mit etwas Salz mischen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Gartenkresse mit der Schere abschneiden. Die Roten Beten schälen, zuerst in Scheiben, dann in Stifte und zum Schluss in ca. ½ cm große Würfel schneiden.

3. Die saure Sahne mit dem Essig, Salz, Pfeffer, Meerrettich und 1 Prise Kümmel verrühren, das Öl untermischen. Rote Beten, Matjes, Essiggurken, Apfel und die Sahnesauce zur Zwiebel in die Schüssel geben und alles gründlich mischen. Den Salat abschmecken und servieren.