

Rezept

Matjes-Papaya-Tatar

Ein Rezept von Matjes-Papaya-Tatar, am 30.05.2023

Zutaten

200 g Matjesfilets	1 Frühlingszwiebel
150 g Papaya	1 Bio-Mini-Salatgurke
12 Basilikumblätter	1 EL Weißweinessig
1 EL Traubenkernöl	Salz
Pfeffer	200 g griech. Joghurt (5 % Fett)
1 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 32 g F, 25 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Matjesfilets klein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile in dünne Ringe schneiden. Die Papaya entkernen, schälen und klein würfeln. Gurke waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Das Basilikum abbrausen und bis auf 2 Blätter zum Garnieren in feine Streifen schneiden.
2. Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit Essig und Öl in eine Schüssel geben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Joghurt, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einer Schale glatt rühren. Die Creme in zwei Schälchen oder Gläser füllen, Matjestatar darauf anrichten, mit Basilikum garnieren und servieren. Dazu passt Pumpernickel.