

Rezept

Matjes-Papaya-Terrine mit Chili und Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Matjes-Papaya-Terrine mit Chili und Frühlingszwiebeln, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 EL Zitronensaft | 1/2 TL Fischsauce |
| 2 EL Olivenöl | 1 frische rote Chilischote |
| 1 kleine gelbe, nicht zu weiche Papaya | Salz |
| 4 dünne Frühlingszwiebeln | 6 doppelte Matjesfilets (12 Filets) |
| 4 Dillspitzen zum Garnieren | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 55 g F, 36 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Zitronensaft mit der Fischsauce verrühren und das Olivenöl mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen unterschlagen.

2. Die Chilischote putzen, längs halbieren und entkernen. Dann die Chilihälften waschen und in feinste Streifen schneiden.

3. Die Papaya halbieren. Mit einem kleinen Löffel die Kerne und das faserige Fruchtfleisch herauskratzen. Die Papayahälften schälen, das Fruchtfleisch in knapp 1 cm große Würfel schneiden, sofort mit Chilistreifen und Zitronendressing mischen und anschließend vorsichtig salzen.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Schönes Zwiebelgrün fein hacken.

5. Die Matjesfilets in 3-4 Teile schneiden und mit den Frühlingszwiebelringen mischen. Mischung auf vier Gläser verteilen. Papayasalat darübergerben. Die Gläser abdecken und für mindestens 1 ½ Std. in den Kühlschrank stellen.

6. Die Matjes-Papaya-Verrine dann aus dem Kühlschrank nehmen und noch ½ Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Zum Servieren die Matjes-Verrine mit dem Frühlingszwiebelgrün und den Dillspitzen garnieren.