

## Rezept

# Matjes-Tartar mit Mango

Ein Rezept von Matjes-Tartar mit Mango, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>8</b> Matjesfilets	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1</b> Mango	<b>300 g</b> grüner Spargel
<b>1</b> Bio-Limette	<b>2 EL</b> Sweet Chili Sauce
<b>1 EL</b> Sojasauce	Salz
Cayennepfeffer	<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl
<b>½ Bund</b> Dill	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 465 kcal, 38 g F, 26 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Die Matjesfilets in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein würfeln. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Frucht halbieren.
2. Den Spargel in kochendem Salzwasser 7-8 Min. garen. Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen und auskühlen lassen. Limettensaft, Limettenschale, Sweet-Chili-Sauce und Sojasauce verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Öl unterschlagen.
3. 4 Spargelstangen längs halbieren und beiseitelegen. Übrige klein schneiden und mit Matjes, Frühlingszwiebeln, Mangowürfeln und Vinaigrette vorsichtig vermengen. Tartar ca. 15 Min. zugedeckt kalt stellen. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Matjes-Tartar auf vier Teller verteilen, mit Spargelstangen und Dill garnieren und mit geröstetem Roggenbrot servieren.