

Rezept

Matjes-Tatar auf Vollkornbrot

Ein Rezept von Matjes-Tatar auf Vollkornbrot, am 28.04.2025

Zutaten

3 Cornichons	1/2 Apfel (z.B. Cox Orange)
1 TL Zitronensaft	1 kleine Möhre
75 g frische rote Bete	3 Zweige Dill
1 kleine rote Zwiebel	2 Matjesfilets (ca. 125 g)
1 EL Joghurt-Salatcreme (11 % Fett)	Pfeffer
4 Salatblätter (z.B. Frisée)	2 Scheiben Vollkornbrot (à 60 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Cornichons fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Das Fruchtfleisch klein würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Möhre und rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Den Dill waschen, trockenschütteln und bis auf einige Spitzen fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Matjes ebenfalls klein würfeln. Zusammen mit den Cornichon- und den Apfelwürfeln sowie den Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Den Dill, die Zwiebel und die Salatcreme dazugeben. Mit Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermischen.
3. Die Salatblätter waschen und trockenschütteln. Brotscheiben halbieren und jeweils mit einem Salatblatt belegen. Das Matjes-Tatar darauf anrichten und mit den beiseite gelegten Dillspitzen garnieren.