

Rote-Bete-Carpaccio mit Matjestatar

Hierfür brauchen wir bereits gekochte Rote Bete. Deshalb kann man dieses Rezept auch rund ums Jahr mit der fertigen Roten Bete aus dem Vakuumpack zubereiten. Diese wird zuvor gepellt (die frisch gekochten unbedingt noch warm pellen, weil sie dann die Marinade besser aufnehmen).



Zutaten für vier Personen:

- 4-6 Rote-Bete-Knollen
- 2-3 EL Apfelessig
- 3 TL Würzmischung für Rote Bete
- 4 Matjes-Doppelfilets (am besten sind die ganz jungen Primtjes)
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Salatgurke
- Dill
- 100 g saure Sahne oder griechischer Joghurt (siehe Tipp)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale
- Radieschen (nach Geschmack)
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

Die Blätter der Roten Bete abschneiden, ohne die Knollen zu verletzen. Diese kann man anderweitig verwenden, zum Beispiel für die marinierten Rote Bete (siehe Rezept). Die Knollen in Wasser oder auch im Dampf 20 bis 40 Minuten (je nach Größe und/oder Alter) weich kochen, bis sie sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen. Die Rote Bete noch warm pellen, auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Mit zwei Teelöffeln Würzmischung und Essig würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.

Die Matjesfilets mit einem großen Messer zum Tatar würfeln – nicht einfach hacken, sondern möglichst akkurat längs in feine Streifen, dann quer in Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln fein hacken, die Gurke längs halbieren, alle Kerne mit einem Löffel herausstreifen, dann ebenso fein würfeln wie die Matjes. In einer Schüssel mit dem fein geschnittenen Dill (oder ein anderes frisches Kraut, wie Rucola) vermischen, saure Sahne oder türkischen beziehungsweise griechischen Joghurt zufügen, alles glatt rühren und kräftig mit geriebener Zitronenschale sowie etwas Würzmischung für Rote Bete und Pfeffer würzen.

Wegen der Matjes sollte man mit Salz beim Würzen vorsichtig sein. Wer will, kann frische, dünn gehobelte Radieschen dazugeben.

Tipp: Wenn man den Joghurt schon am Vortag in einem Sieb abtropfen lässt, konzentriert sich der Geschmack, die Molke kann sich nicht mehr absetzen und man kann das Gericht besser vorbereiten.

Servieren: Die Vorspeisenteller mit gemahlenem Pfeffer sowie Fleur de Sel bestreuen und mit Fäden von Olivenöl überziehen. Die Rote-Bete-Scheiben kreisförmig, jeweils übereinander greifend, als Carpaccio anrichten. Mit einem Kringel von Olivenöl würzen. Das Matjestatar am besten mithilfe eines Metallrings als akkurates Törtchen oder als mit einem Esslöffel geformte Nocke in die Mitte setzen. Mit einem Dillzweiglein oder Rucola krönen.

Beilage: Dazu gibt es in Dreiecke geschnittenes, gebuttertes Vollkornbrot.

Getränk: Dazu passt ein knackiger Rosé, ebenso gut aber auch Apfelwein/-saft oder ein Pils.