



Matjes-Nashitatar auf Asiasalat

Zutaten für vier Portionen

4 geräucherte Matjesfilets (à 80 g)
je 40 g feine Würfel von Schlangengurke, Radieschen, Rettich, Nashifruucht
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
1 EL gehackte Kapern
2 EL Schmand

60 g Sojabohnenkeimlinge (Glas)
60 g feine Streifen von Zuckerschoten
je 100 g gelbe und rote Paprika in Streifen
2 Frühlingszwiebeln
1 TL frisch gehackter Ingwer
2 EL süße Chilisauce
2 EL Austernsauce
Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer

Garnitur:

4 Zitronenscheiben
80 g Kaviar nach Wahl

Beilage:

1 Chilibaguette

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Matjesfilets in feine Würfel schneiden, mit fein gewürfelter Schlangengurke, Radieschen, Rettich, Nashifruucht, Ringe von Frühlingszwiebeln, gehackten Kapern gut vermengen, Schmand zugeben, mit unterheben, evtl. mit Pfeffer nachwürzen. Runden Ausstechring/Serviering (Durchmesser 8 cm) auf flachen Teller setzen, Matjestatar einfüllen, glattstreichen, Ring abziehen, mit Zitronenscheibe und Kaviar garnieren.

Sojabohnenkeimlinge gut abtropfen lassen, mit feinen Streifen von Zuckerschoten, Ringe von Frühlingszwiebeln, gelben und roten Paprikasteifen, gehacktem Ingwer gut vermengen, süße Chilisauce, Austernsauce und Limettensaft zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat neben dem Tatar anhäufen, Scheiben von Chilibaguette mit anlegen.

Dieses Gericht ist pescetarisch und eifrei.

Nährwert pro Portion

562 kcal – 25 g Fett – 29 g Eiweiß – 61 g Kohlenhydrate – 5 BE