

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juli 2025**
Vorspeise mit Björn Freitag



Karen Berke

Matjessalat mit Apfel und Rote Bete auf Kartoffelrösti

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelrösti:

250 g festkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 150 ml Pflanzenöl
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Anschließend in einem Küchentuch gut ausdrücken. Kartoffeln mit Mehl vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl erhitzen und Röstmasse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und leicht flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise:

½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 200 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei und Senf in ein hohes Gefäß geben, Öl hinzugeben und mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise hochziehen. Fertige Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Matjessalat:

2 frische Matjesfilets
 1 Apfel, Roter Boskoop
 200 g vorgekochte Rote Bete
 1 Zwiebel
 3 Gewürzgurken + 2 EL Gurkenwasser
 1 EL geriebenen Meerrettich, aus dem Glas
 2 Eier
 3 EL Mayonnaise, von oben
 ½ Bund Dill
 2 Zweige Minze
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel entkernen. Matjesfilet in etwas größere Stücke schneiden. Apfel und Rote Bete in kleine Würfel schneiden.

Eier hart kochen, dann klein schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln und zusammen mit der Zwiebel mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Meerrettich, Salz Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Mayonnaise hinzugeben und gut verrühren.

Auf den Kartoffelrösti anrichten und mit Dill und Minze garnieren.

Für die Garnitur:

4 Radieschen

Radieschen für die Garnitur in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Hering** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Östlicher Ärmelkanal (ICES 7.d), Golf von Riga (ICES 28.1), Island (ICES 5.a, nur MSC Zertifiziert), (Pelagische Schleppnetze, Umschliessungsnetze (Ringwaden))