

Matjes-Tatar, Dip, Kartoffel-Chips, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

4 Matjesfilets (mit Saft)	6 saure Gurken	$\frac{1}{2}$ Gurke
1 Apfel (süßlich)	2 rote Zwiebeln	2 cm Ingwer
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

1 Limette	500 g Schmand	Saure-Gurken-Saft
3 Lorbeerblätter	3 Wacholderkörner	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

2 Handvoll Wildkräuter	1 EL Honig	3 EL Walnussessig
3 EL Olivenöl	1 EL mittelscharfen Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Dill

Für die Chips:

2 lila festk. Kartoffeln	2 festk. Speisekartoffeln	100 ml Apfelessig
Öl	Paprikapulver	Salz

Für die Garnitur:

2 EL Weißweinessig	3 Radieschen	1 Apfel
--------------------	--------------	---------

Für das Tatar: Die Matjesfilets würfeln. Saure Gurken würfeln. Gurke schälen und würfeln. Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Gegen Matjes ist aus ökologischen Gründen nichts einzuwenden, sofern er aus der Nordsee-Region kommt. Hier sind die Bestände noch stabil.

Heringe aus der westlichen Ostsee haben es da deutlich schwerer.

Das MSC-Siegel bescheinigte den Heringsfischern in der Ostsee bisher eine nachhaltige Befischung. Doch genau dieses Siegel haben die Heringsfischereien aus Deutschland, Dänemark und Schweden in der westlichen Ostsee verloren.

Um zu wissen, ob es sich tatsächlich um regionalen Fisch handelt, bleibt Verbrauchern nichts Anderes übrig, als direkt nach der Herkunft zu fragen.

Für den Dip: Schmand mit dem Gurkenwasser und Fischsaft des Matjes zu einer leicht cremigen Konsistenz verrühren. Lorbeerblätter etwas zerkleinern und mit den Wacholderkörnern in einem Teesieb oder direkt (dann später wieder heraussuchen) hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Dip mit Limettensaft und Zesten abschmecken.

Für den Wildkräutersalat: Salat waschen und trockenwedeln. Aus Honig, Essig, Öl, Senf und Dill ein homogenes Dressing herstellen. Damit den Salat kurz vor dem Anrichten marinieren.

Für die Chips: Kartoffeln waschen und schälen. Dünne Scheiben (entweder gehobelt oder dünn geschnitten) mit heißem Wasser und Essig übergießen. Die Scheiben 5 Minuten ziehen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Je nach übrigbleibender Zeit in einer Fritteuse ein oder zweimal frittieren.

Mit Salz und Paprikapulver würzen.

Für die Garnitur: Radieschen vom Grün befreien und in Scheiben schneiden. Mit Weißweinessig und Salz marinieren. Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Das Tatar in der Mitte der Teller anrichten. Dip auf das Tatar setzen und mit Radieschenscheiben, Apfelscheibe, Dill und den Kartoffelchips dekoriert servieren.

Luka Götsche am 12. Oktober 2020