

Knuspriger Hering-Salat

Für 4 Personen

ca. 80 g Löwenzahnsalat	150 g feine Bohnen	100 g Karotte
80 g rote Zwiebel	Salz weißer Pfeffer	600 g Matjesfilets
4 Basilikumherzen	10 Kirschtomaten	

Dressing:

3 EL Obstessig	3 EL Noilly Prat	1/2 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL Zucker	Basilikum, gezupft	7 EL Olivenöl

Croutons:

6 Scheiben Toastbrot	3 EL Butter	Rosmarin, gehackt
----------------------	-------------	-------------------

Dipp:

100 g Crème-fraîche	100 g Quark	3 EL Sahnemeerrettich
1 TL scharfer Senf	Zitronensaft, Zucker	2 EL Frühlingszwiebel

Den Löwenzahnsalat waschen und klein schneiden. Die Bohnen der Länge nach halbieren, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, beides kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing Obstessig, Noilly Prat, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Jetzt das Öl einschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und das Toastbrot darin goldgelb anbraten. Den gehackten Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Matjesfilets wässern und trockentupfen. Für den Dip alle aufgeführten Zutaten gründlich miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Dressing mischen. Die warmen Toastbrot auf einen Teller arrangieren, die Matjes und das Dressing obenauf. Mit dem Dipp umgießen und mit Basilikumherzen und Kirschtomaten garnieren.

Christian Henze am 26. Juli 2019