

Rote-Bete-Tatar mit gebeizter Forelle

Für 4 Personen

Rote-Bete-Tatar:

4 mittelgroße Rote Beten	1 Apfel	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	2-3 EL Apfel-Balsamico	2-3 EL Olivenöl
frischer Meerrettich	Salz, Pfeffer	grobes Steinsalz

Forelle:

1 Seite Forellen-Filet	$\frac{1}{2}$ EL Fenchelsaat	Pfeffer
1 Bund Dill	$\frac{1}{2}$ EL Senfsaat	Zitronen-Abrieb
Orangen-Abrieb	50 g brauner Zucker	500-800 g Steinsalz

Rote-Bete-Tatar:

Die Beten bei 160 Grad Umluft auf einem Bett aus Steinsalz im Backofen circa 45 Minuten garen. Alternativ kann die Bete auch gekocht oder schon fertig gekocht gekauft werden.

Die Bete nach dem Garen schälen und in sehr kleine Würfel schneiden (etwa 5x5 mm). Den Apfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen, fein schneiden und mit Apfel und Rote Beten vermengen. Den Dill fein schneiden und hinzugeben. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Apfel-Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Forelle:

Das entgrätete Fischfilet in eine passende Form legen. Fenchelsaat, Pfeffer, etwas Dill, Senfsaat und den Abrieb von Zitrone und Orange vermengen und gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Zucker und Salz (Menge nach Größe des Fischfilets) mischen und den gewürzten Fisch damit bedecken. In der Kühlung etwa 24 Stunden beizen.

Die Beize entfernen, den restlichen Dill hacken und auf dem Fisch verteilen.

Anrichten:

Das Rote-Bete-Tatar in einem Ring anrichten. Den Fisch schneiden und darauf anrichten. Mit etwas Dill und frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

Tipp: Man kann auch ein kleines Dressing aus grobem Senf, Apfel-Balsamico und Olivenöl herstellen. Dazu 1 EL groben Senf mit 2 EL Apfel-Balsamico und 3 EL Olivenöl vermengen. Eventuell etwas Honig dazugeben. Fein gehackten Dill dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 16. September 2019