

Informationen zur Sendung vom 12.02.2024

Rote-Bete-Salat mit Matjes und Bratkartoffeln

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Salat

500 g gekochte Rote Bete
2 mittelgroße Äpfel
100 g Gewürzgurken
1 mittelgroße Zwiebel
Essig
Pflanzenöl
Salz
Pfeffer

Fisch

4 Doppelmatjes-Filets

Bratkartoffeln

600 g Pellkartoffeln
Butterfett oder Pflanzenöl zum Braten
Salz
Pfeffer

Sauerrahm-Dip

200 g Sauerrahm
½ Bund Dill
Salz
Pfeffer

Außerdem

Vegetarisch als Fischalternative: pro Person
je zwei hartgekochte Eier

Zubereitung

Die Rote Bete pellen und in grobe Späne reiben. Die Äpfel waschen und gleichfalls reiben. Die sauren Gurken in kleine Stücke teilen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen. Wenn alle Personen, die mitessen, Fisch mögen, wird an der Stelle der Matjes in mundgerechte Stücke geteilt und unter den Salat gemischt.

Andernfalls passende Portionen ohne Fisch abfüllen und später zu gekochten Eiern servieren. Den Rote-Bete-Salat abdecken und kaltstellen.

Den Dill zupfen und einige schöne Spitzen zur Dekoration zurücklegen. Den Rest fein hacken und mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer zu einem Dip vermischen.

Die Kartoffeln pellen, dann in Scheiben teilen. In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl oder Butterfett erhitzen. Die Kartoffelscheiben von beiden Seiten knusprig braten und salzen. Anschließend auf Küchenpapier oder einem Gitter etwas abtropfen lassen.

Anrichten

Die Kartoffeln auf Tellern verteilen. Den Salat anlegen und mit einem Klecks Sauerrahm-Dip und Dillspitzen verfeinern.

Informationen zur Sendung vom 12.02.2024

Rote-Bete-Salat mit Matjes und Bratkartoffeln

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Rote Bete und Äpfel

Wenn es schnell gehen muss, kann man auf gekochte Rote Bete zurückgreifen. Allerdings schmeckt frische Rote Bete aus dem Bio-Anbau am besten. Hier werden oft noch andere Sorten angebaut, die sich durch eine kräftigere Farbe und mehr Aroma auszeichnen.

Der Apfel sollte säuerlich sein und ein festes Fruchtfleisch haben, damit der Salat nicht matschig wird.

Ein Matjes ist ein junger Hering

Hering und Matjes haben im Rheinland eine lange Tradition. Ältere Menschen erinnern sich vielleicht noch? Bis Anfang der 1960er Jahre stand in Tante-Emma-Läden ein großes Heringsfass. Bis heute finden wir Rollmops, Heringsstipp oder Matjes nach Hausfrauenart auf vielen Brauhauseispeisekarten in Köln und Düsseldorf.

Qualitativ hochwertigen Matjes bekommt man im Fischfachgeschäft auf dem Wochenmarkt. Diese Doppelfilets schmecken milder und zarter als preiswerte, abgepackte Filets aus dem Supermarkt.

Kartoffeln

Die Kartoffeln – eine festkochende Sorte – sollten immer am Vortag gekocht werden. Das sorgt dafür, dass die Scheiben beim Braten nicht auseinanderbrechen. Dabei ist es beliebig, ob wir kalte Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln verwenden. Beim Braten darauf achten, dass die Pfanne nicht klebt und alle Scheiben Bodenkontakt haben. Entweder mit einer großen oder zwei kleinen Pfannen braten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!