



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

Oktober 2017

Edles Matjesfilet mit Bratkartoffeln und Rote Beete-Apfel-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fjordkrone edles Matjesfilet nordische Art
(1 Packung à 300g)
800g Kartoffeln (festkochend)
1 Gemüsezwiebel
1/2 Bund Dill
2 mittelgroße Rote Beete Knollen, (etwa 400g)
2 kleine Äpfel (z. B. Sorte Gala)
80g Walnüsse
1/2 Bund Petersilie
60ml Walnussöl
40ml Villa Gusto Olivenöl
30ml Weißweinessig
1 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
Butterschmalz zum Anbraten



Zubereitung

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser kurz blanchieren, etwas abkühlen lassen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Dill von den Stängeln abzupfen und zerkleinern. Für den Salat die Rote Beete Knollen mit der Schale etwa 25 Minuten (je nach Größe der Knollen) kochen und erst anschließend schälen, so bleibt die Farbe besser erhalten. Beim Schälen am besten Küchenschutzhandschuhe anziehen. Schließlich die Rote Beete in Würfel schneiden, die Äpfel schälen und ebenfalls würfeln. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Die Petersilie waschen und hacken. Die Rote Beete, die Äpfel, Walnüsse und Petersilie in einer Schüssel miteinander



vermengen. Aus dem Walnuss- und Olivenöl, dem Weißweinessig und dem Agavendicksaft ein Dressing zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu der Rote Beete-Apfelmischung geben, damit diese etwas durchzieht. Anschließend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, und die Kartoffeln darin in etwa 10–15 Minuten knusprig anbraten, salzen und pfeffern. Nach der Hälfte der Zeit die Zwiebeln hinzu geben. Zum Schluss den Dill unterschwenken und abschmecken, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Bratkartoffeln mit dem Matjesfilet anrichten und den Rote Beete Salat dazu servieren.

Guten Appetit!