

# Hier und heute



## **Matjes-Tatar mit Schmand-Dip und gebratenem Schwarzbrot**

Matjes-Tatar mit Schmand-Dip ist ein Highlight für alle Fischfans. Der aromatische Hering wird durch süß-säuerliche Noten von Zitrone, Apfel und Gurke perfekt ergänzt. Ernährungsexpertin Anja Tanas zeigt, wie schnell die Zubereitung gelingt.

### **Das Rezept**

## **Matjes-Tatar mit Schmand-Dip und gebratenem Schwarzbrot**

von Anja Tanas, für vier Personen

### **Zutaten**

- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 1 EL Butter
- 250 g Herings-, bzw. Matjesfilet, mild gesalzen
- 100 g saure Gurken
- 1 Schalotte
- ½ Apfel
- 2 EL Gurkenwasser
- Salz und Pfeffer
- 150 g Schmand
- 1 EL Dill, gehackt
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ TL Senf, mittelscharf
- ½ TL Agavendicksaft
- 1 EL Schnittlauch, gehackt

### **Zubereitung**

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Schwarzbrotsscheiben in kleine Ecken schneiden und in der Pfanne wenige Minuten anrösten, anschließend auf Küchenpapier abkühlen lassen.

Heringsfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Nach Belieben einmal durchhacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die sauren Gurken ebenfalls fein hacken. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel fein reiben.

Hering, Gurke, Apfel und Schalotte mischen, mit dem Gurkenwasser marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen.

Den Schmand mit Dill, Zitronensaft, Senf und Agavendicksaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Herings-Tatar auf den gerösteten Schwarzbrotsscheiben verteilen, je einen Klecks Schmand-Dip obenauf anrichten. Mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.