Renkenmatjes auf Wintergemüsewürfeln

Kategorie:	02) Vorspeisen kalt/Salate/Amuse-bouche	Vorbereitungszeit:	00:15
Rezept Nr	484	Garzeiten:	00:15
Portionen:	4	Jahreszeit:	Herbst/Winter

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Rote Bete	1	Knolle		
Karotten	2	Stück		
Knollenziest	200	Gramm		
Renken-Matjes	4	Stück		
Petersilie	4	Stängel		
Salz, Pfeffer				
Olivenöl				
Balsamessig				
Gold-Navetten	1	Knolle		

Zubereitung

1. Die Fischer von der Fraueninsel im Chiemsee machen aus den gefangenen Renken u.a. auch sehr fein schmeckende Renken-Matjes, die man auch über das Internet bestellen kann Für eine Vorspeise benötigt man je 1 Doppelfilet für 1 Person.

2. Die Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knollenziest, wenn er jung ist nur mit Küchenpapier oder einem Tuch abreiben.

3. Die Gemüse getrennt in etwas Butter weich (al dente) dünsten, salzen und pfeffern und mit etwas Olivenöl und ein paar Tropfen Balsamico-Essig anmachen. Abkühlen lassen und vor dem Anrichten etwas gehackte Petersilie untermischen.

4. Anrichten Die Gemüsewürfel auf einen Tellergeben und die Matjes-Filets darauf anrichten.

Alternativen: Die Renken-Matjes schmecken natürlich auch sehr gut mit einer leichten Sauce nach Hausfrauenart (Zwiebel, Äpfel, Sauerrahm, Joghurt) und mit neuen Kartoffeln oder als Tatar.

© ea für

arbovin geschmacksachen

Notizen

© ea für