

November Sherry Matjes

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

8 Stck. Sherry Matjesfilets

Ca. 400gr. Humus

1 Spitzkohl

2 Stck. gelbe Beete

1 Apfel

ca. 100 gr. knusprige Kichererbsen oder Erbsen aus dem Chipsregal

200gr. Joghurt

1 Zweig Minze

Anleitung:

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, den Struck etwas abschneiden, so dass man die einzelnen Blätter abziehen kann. Die schönen Blätter vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Gelbe Beete waschen, schälen, waschen und mit einem Asia Hobel in dünne Scheiben hobeln und danach die Scheiben ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Den Apfel entkernen und in streichholzgroße Stifte schneiden.

Den Kohl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze nur kurz in etwas Pflanzenöl anbraten/anschwitzen (der Kohl sollte leicht gegart, aber noch etwas Struktur und Biss haben).

Den Kohl aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben, die noch warme Pfanne benutzen, um darin die gelbe Beete anzuschwitzen, auch diese, sollte noch etwas Biss behalten.

Den Kohl, gelbe Beete und rohe Apfelstücke in der Schale mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Minze waschen und fein hacken, dann mit dem Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen, wer mag, kann auch etwas Zitronen- oder Limettenabrieb dazugeben.

Den Humus auf dem Teller verstreichen, den Spitzkohl-Beete-Apfelsalat mittig drauflegen, die Sherry Heringe anlegen, etwas Minzjoghurt dazugeben und mit den knusprigen Kichererbsen bestreuen.

Genusstipp:

Den Kohlsalat kann man auch mit etwas Kumin/Kreuzkümmel abschmecken und anstatt des Minzjoghurts könnte auch gewürzter körniger Frischkäse und ein türkischer Dip fungieren.