



Das aktuelle Rezept:

Liebe MKC-Freunde,

in einer der letzten Ausgaben haben wir schon einmal ein Rezept mit Roter Bete veröffentlicht. Da wir im MKC an diesem intensiven, erdigen Geschmack Gefallen gefunden haben, hier ein weiteres Vorspeisen-Rezept, was gut in die Jahreszeit passt.

Matjestatar auf Rote-Bete-Carpaccio

gefunden auf www.deutschesee.de

Zutaten

(für 4 Portionen)

2 Matjes-Doppelfilets
 2 Rote Beten
 2 rote Zwiebeln
 1 EL Zucker
 2 EL dunkler Balsamico
 2 Gewürzgurken

2 Schalotten
 1/2 Bund Schnittlauch
 1 EL Rapsöl
 Salz
 Pfeffer

Zubereitung

- Rote Bete waschen, trocken tupfen und in Alufolie wickeln. Rote-Bete-Päckchen im Backofen bei 180 °C für ca. 2 Stunden garen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebelmarmelade vorbereiten: Dafür Zwiebeln fein würfeln. Zucker in einem Topf erhitzen und karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Zwiebeln dazu geben und ca. 20 Minuten bei gelegentlichem Rühren einköcheln lassen.



- Kurz bevor die Rote Bete gar ist, das Matjestatar vorbereiten. Matjes, Gewürzgurken und Schalotten fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Matjes, Gewürzgurken, Schalotten, Schnittlauch und Öl in einer Schüssel vermengen. Matjestatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Rote Bete aus der Alufolie nehmen und kurz abkühlen lassen. Rote Bete schälen, in dünne Scheiben schneiden und flach auf Teller auslegen. Matjestatar darauf verteilen und mit Marmelade garnieren.

Alternativ zu den Zubereitungsangaben im Rezept können die Rote Bete auch ungegart, aber natürlich geschält, dünn gehobelt werden. Der erdige Rote-Bete-Geschmack ist dann etwas intensiver.

Bei der Arbeit mit Rote Bete empfiehlt es sich immer Einmalhandschuhe zu benutzen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr MKC-BKS



~ ~ ~ ~ ~

<p>Apotheker Alexander Milkau e.K.</p> <p>Böcking APOTHEKE</p>		<p>Böckingstraße 54-56 · 51063 Köln Tel.: (0221) 6401921 · Fax.: (0221) 6402645 info@boecking-apotheke.de www.boecking-apotheke.de</p> <p>Mo. bis Fr.: 8:30 – 14:00 & 15:00 – 18:30 Sa.: 9:00 – 13:00 Uhr</p> <p>Gute Parkmöglichkeiten vorhanden</p>	
---	--	--	--