



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tatar vom Hering - Heringstatar



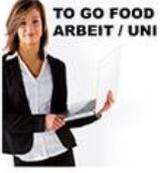
Einkaufsliste:

Bismarckheringe, 400 g
Rote Bete, 1 gekochte Knolle
Cornichons, 8 St.
Schalotten, 2
Eier, 2
Walnüsse, 30 g
Pinienkerne, 30 g
Creme Fraiche, 1 EL
Dijonsenf mit Honig, 1 TL
Senfkörner, 1 TL
Balsamicoessig, weiß, 1 TL
Bunter Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

	 einfach	 schnell	 preiswert
 kalt servieren			
	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	 To Go Food Party	

Vorbereitung:

- Bismarckheringe auf Küchentrepp abtropfen,
- in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden,
- Rote Bete erst in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen und abschließend in feine Würfel schneiden,
- Schalotten klein würfeln und ca. 1 min. in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen,
- Eier hart (ca. 12 min.) kochen, abschrecken, pellen und
- in kleine Würfel hacken,
- Cornichons klein schneiden,
- Walnüsse klein hacken und zusammen mit den Pinienkernen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten

Zubereitung:

- Heringe, Rote Bete, Eier, Schalotten, Cornichons und Creme Fraiche miteinander vermischen,
- Walnüsse, Pinienkerne und Senfkörner zufügen,
- mit Balsamicoessig, Dijonsenf und frisch gemahlenem buntem Pfeffer abschmecken

Tipps:

- Statt Bismarckheringen könnt ihr auch Rollmöpfe verwenden (Holzspieß bitte entfernen).
- Die Rote Bete mit ihrem erdigen Geschmack kann auch durch weich gekochten Sellerie oder Petersilienwurzeln ersetzt werden. Rote-Bete-Saft sorgt wieder für die violette Farbe.

Dazu passt: ein spritziger Rieslingsekt von der Nahe.