

SMÖRREBRÖD

Mit Rote Bete-Ziegenfrischkäse & Matjes

Food & Drinks



ZUBEREITUNG

In der kleinen Pfanne die Saaten anrösten. Dafür die Koriander- und die Kreuzkümmelsaat ohne Zugabe von Fett in der Pfanne solange bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie duftet. Danach in den Mörser geben und fein mahlen.

In einer Schüssel Ziegenfrischkäse und Schmand sowie Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die vorgegarte Rote Bete in sehr kleine Würfel schneiden. Die Dillspitzen von den Stielen zupfen und fein hacken. Rote Bete-Würfel und Dill ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut vermengen und abschmecken.

Die Roggenbrotscheiben nun auf vier Teller legen und dick mit der Creme bestreichen. Die Matjesfilets darauf anrichten und mit Rote Bete-Sprossen sowie abgezupften Dillspitzen garnieren. Zum Schluss mit den gemahlenden Saaten würzen und genießen.

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 8 Scheiben Roggenbrot
- 2 Zweige Dill
- 50 g Rote Bete-Sprossen
- 400 g Matjesfilets
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Kreuzkümmelsaat

Für die Rote Bete-

Ziegenfrischkäsecreme:

- 200 g Rote Bete, vorgekocht
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Schmand
- ½ Bio-Zitrone, davon der Saft
- 2 Zweige Dill
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

UTENSILIEN

kleine Schüssel, kleine Pfanne, Mörser, Schneidebrett, Messer