



Makrelen-Gurken-Creme mit Roggenbrot

und Rote-Bete-Apfel-Salat



ca. 25min



2 Personen

Mit diesem schnellen Rezept wollen wir dir heute mal so richtig was aufs Brot schmieren. Es gibt geräucherte Makrele, reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren, die wir mit frischem Dill und Gurke verfeinern. Der Salat, den du dazu servierst, strotzt mit Roter Bete, Apfel und Zitrone ebenfalls vor Farbe und Aroma. Wir sind sicher, da bleibt kein Krümel übrig!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 10g frischer Dill
- 1 Apfel
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Minigurke
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet ⁴
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Roggenbrot ^{1,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Übriges Brot einfach einfrieren oder für das Frühstück aufbewahren.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 12.7g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



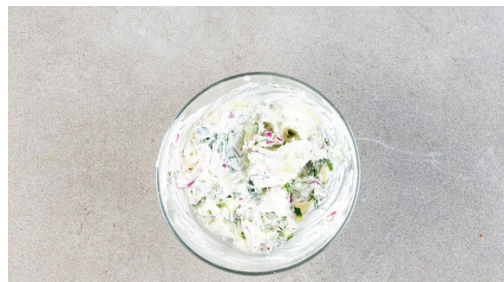
2. Zutaten vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Rote Bete** vierteln und ebenfalls in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Salat vorbereiten

Den **Apfel**, die **Rote Bete** und die **1/2 der Zwiebeln** mit 1-2EL Olivenöl, der **1/2 des Zitronensafts** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen.



4. Creme vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Stücke schneiden. Die **Crème fraîche** glatt rühren, dann die **restlichen Zwiebeln**, die **1/2 des Dills** und die **Gurken** untermengen. Die **Creme** nach Geschmack mit dem **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Fisch zerteilen

Die Haut der **Makrele** mit einem scharfen Messer abziehen und den **Fisch** in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Den **Romanasalat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. 1-2EL Olivenöl, 1-2EL (hellen) Essig, den **restlichen Zitronensaft** und 1 Prise Salz verrühren und das **Dressing** mit den **Salatstreifen** und dem **Rote-Bete-Apfel-Gemüse** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Fisch** unter die **Gurkencreme** mengen. **4 Brotscheiben** halbieren, mit der **Makrelen-Gurken-Creme** bestreichen und mit dem **restlichen Dill** garnieren. Mit dem **Salat** servieren.