



Matjes auf Katenbrot

Zutaten:

4 Matjes
Butter
Katenbrot / Vollkornbrot
rote Beete
Zwiebel
Essiggürkchen
kleine Tomaten
Sauerrahm
Chili
Sprossen
Kresse
Joghurt 10%



Zubereitung:

Vom Katen- oder Vollkornbrot vier Scheiben abschneiden und beide Seiten mit Butter bestreichen. Die Brotscheiben in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anrösten. Eine vorgekochte Rote Bete erst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Essiggurken ebenfalls in dünne Streifen schneiden und zur Roten Bete geben. Alles salzen und pfeffern. Joghurt dazugeben, vermischen und ziehen lassen. Geröstetes Brot auf die Teller legen. Kresse und Sprossen neben dem Brot dekorieren. Die kleinen Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf die Kresse legen. Den Rote Bete Salat auf den angerichteten Brotscheiben großzügig verteilen. Bei den frischen Matjesfilets die Schwanzflosse abschneiden, das Filet zusammenrollen und auf dem Rote Bete Salat anrichten. Sauerrahm auf die Matjesrollen geben. Fertig. Genießen! Guten Appetit!



FRANKEN
FERNSEHEN