

Tarik Rose
Matjesstulle mit fruchtigen Zwiebeln
und Honig-Senf-Dip

Montag, 1. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Dip:

3 Zweige	Dill
200 g	Frischkäse
1 EL	Dijon-Senf
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Belag:

2	rote Zwiebeln
2	Nektarinen (oder Apfel)
1 EL	Rapsöl
etwas	Pfeffer
1/2	Salatgurke
4 Zweige	Dill
4 Scheiben	Sauerteigbrot
4	Matjes-Doppelfilets
30 g	Sauerrahm

Zubereitung:

1. Für den Dip Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Frischkäse glattrühren, Senf und Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein geschnittenen Dill untermischen und kurz in den Kühlschrank stellen.
3. Für den Belag die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
4. Die Nektarinen waschen, trocken reiben, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin andünsten. Nektarinen dazugeben und kurz schwenken. Mit Pfeffer würzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
6. Die Gurke abwaschen, abtrocknen, in dünne runde Scheiben oder in ca. 7 cm lange, dünne Streifen schneiden.
7. Dill abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
8. Die Brotscheiben mit dem Honig-Senf-Dip bestreichen. Darauf jeweils etwas von den fruchtigen Zwiebeln geben, dann Gurkenscheiben und die Matjesfilets darauflegen. Übrige Zwiebelmischung darauf anrichten. Mit einem Klecks Sauerrahm und Dill garnieren und servieren.

Pro Portion: 680 kcal/ 2830 kJ
43 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 44 g Fett