

Rezept

Forellenbrötchen mit Möhrenquark

Ein Rezept von Forellenbrötchen mit Möhrenquark, am 09.03.2026

Zutaten

20 g Sonnenblumenkerne	125 g Magerquark
2 EL Leinöl	2 TL geriebener Meerrettich
1 TL Zitronensaft	Pfeffer
Salz	1 Möhre (ca. 60 g)
$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)	2 Dinkelvollkornbrötchen (ca. 120 g)
125 g geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut)	$\frac{1}{2}$ Beet Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 20 g F, 30 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Den Quark in einer Schüssel mit dem Leinöl, Meerrettich und Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhre schälen, den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Beides auf der Gemüseribe grob raspeln. Die Raspel mit Küchenpapier leicht ausdrücken, dann unter die Quarkmischung rühren.
3. Die Brötchen quer aufschneiden und auf dem Toaster rösten. Beide Hälften mit dem Möhren-Apfel-Quark bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Forellenfilets schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und daraufsetzen. Zum Servieren die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken schütteln. Jedes Brötchen mit etwas Kresse garnieren.