

Rezept

# Stulle mit Rote-Bete-Aufstrich und Makrele

Ein Rezept von Stulle mit Rote-Bete-Aufstrich und Makrele, am 18.01.2025

## Zutaten

### Für den Aufstrich:

<b>300 g</b> Rote Beten	Meersalz
<b>60 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>2 EL</b> heller Sesam
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	<b>3 Stängel</b> glatte Petersilie
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> Ahornsirup
<b>3 TL</b> geriebener Meerrettich (ersatzweise aus dem Glas)	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Kurkuma

### Für die Stullen:

<b>2 Scheiben</b> Sauerteigbrot	<b>2</b> kleine geräucherte Makrelenfilets
<b>2 TL</b> Algen-Sesam-Topping	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Für den Aufstrich am Vorabend die Roten Beten in kochendem Wasser in 50-60 Min. weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit 1 TL Salz zugeben. Zur Garprobe mit einem Messer in die Knollen stechen. Lässt es sich leicht einstechen, sind sie gar. Die Roten Beten leicht abkühlen lassen, schälen und klein würfeln.
2. Am nächsten Morgen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Den Sesam zugeben und kurz mitrösten. Abkühlen lassen und fein mahlen.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 3 TL Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.
4. Rote-Bete-Würfel, Sonnenblumen-Sesam-Mischung, Zitronenschale und -saft, Olivenöl, Ahornsirup, Meerrettich, Kurkuma und Salz in einen hohen Rührbecher füllen. Alles mit einem Pürierstab fein mixen. Zuletzt die Petersilie unterrühren.
5. Für die Stullen die Brotscheiben im Toaster rösten. Mit der Hälfte vom Rote-Bete-Aufstrich bestreichen und die Makrelenfilets darauf anrichten. Jeweils mit 1 TL Algen-Sesam-Topping bestreuen und servieren. Den übrigen Aufstrich für ein weiteres Frühstück im Kühlschrank aufbewahren.