

## Rezept

# Zwiebelmett

Ein Rezept von Zwiebelmett, am 14.07.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> geräucherter roher Schinken	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1 TL</b> Fenchelsamen	<b>1/2</b> rote Chilischote
<b>2 Zweige</b> Oregano	<b>3 Stängel</b> Petersilie
<b>200 g</b> Schweinemett	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Zwiebel (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen (ca. 300 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

## Zubereitung

1. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Fenchelsamen im Mörser zerdrücken. Die Chilischote längs halbieren, putzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Oregano und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Nach Belieben ein paar Petersilienblättchen zum Dekorieren zurückbehalten.
2. Alle vorbereiteten Zutaten – Schinken, Zwiebeln, Fenchel, Chili, Oregano und Petersilie – mit dem Schweinemett in eine Schüssel geben und mit den Händen gut vermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Falls verwendet, die Zwiebelhälfte schälen und in feine Ringe schneiden. Den Mettaufstrich auf Brötchen, Bauernbrot oder Baguettescheiben streichen und nach Belieben mit Zwiebelringen und gehackter Petersilie belegen.