

Matjes und Krabben-Omelett auf Schwarzbrot

Zutaten für das Schwarzbrot (für 4 Personen):

- 500 g Roggenschrot
- 500 g Dinkelschrot
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g Salz
- 1 l Buttermilch
- 1 EL Honig
- 2 EL Apfelkraut
- 20 g frische Hefe

Die Schrotsorten, das Vollkornmehl, die Sonnenblumenkerne und das Salz in eine große Schüssel geben. Die Buttermilch auf dem Herd kurz aufkochen lassen und darin den Honig und das Apfelkraut verrühren. Anschließend die Flüssigkeit unter die Schrot-/Kornmischung heben.

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und gleichmäßig unter die Masse verrühren.

Eine große Kastenform (oder 2 normale) mit Butter einfetten, den Teig hineingeben und fest an die Form drücken, sodass keine Luftlöcher darin bleiben. Die Form mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen.

Kurz vor Ende der Ruhezeit den Backofen auf 150 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und das Brot 2,5 Stunden auf der zweiten Schiene von unten backen. Nach dem Backen das Brot in der Kastenform abkühlen lassen und anschließend herausnehmen.

Zutaten für Matjes mit Hausfrauen-Soße:

- 8 milde Matjes
- 1 mittelgroßer Apfel
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- 150 g Crème fraîche
- 300 g saure Sahne
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 Scheiben Schwarzbrot
- etwas Butter

Den Apfel schälen und entkernen, die Zwiebeln pellen, die sauren Gurken abtropfen lassen und alles in kleine Würfel schneiden. Crème fraîche mit der sauren Sahne verrühren, die Würfel dazugeben und alles gut verrühren. Die Hausfrauen-Soße mit Salz, Pfeffer, klein gehackter Petersilie und 1 Spritzer Zitronensaft herzhaft abschmecken. Vor dem Verzehr etwa 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Pro Person 1 Scheibe Brot mit etwas Butter bestreichen und mit je 2 Matjesfilets belegen. Anschließend etwas Hausfrauen-Soße darübergerben.

Zutaten für Omelette mit Krabben:

- 6 Eier
- 9 TL Crème fraîche

- 6 EL Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Bund Dill
- 350 g gepulste Krabben
- 4 Scheiben Schwarzbrot
- etwas Butter

Eier mit Crème fraiche verquirlen und etwas Mineralwasser hinzugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein wenig Butter in eine beschichtete Pfanne geben und die Eimasse dazugeben, sobald die Pfanne heiß ist. Dill waschen, klein hacken und nach Belieben darauf verteilen. Das Omelett bei mittlerer Hitze stocken lassen.

In der Zwischenzeit 4 Scheiben Schwarzbrot abschneiden und mit etwas Butter bestreichen. Das fertige Omelette auf die Scheiben geben, die Krabben darauflegen und servieren.

Dazu nach Belieben Salat servieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 03.07.2022

Koch/Köchin: Julia Nissen

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen