

Skandinavische Fischtörtchen mit Rohkostsalat

Zutaten für die Törtchen (für 4 Personen):

- 16 Scheiben Vollkorn- oder Schwarzbrot
- 400 g Frischkäse
- 200 g gebeizter oder geräucherter Lachs
- Sprossen oder Kresse
- 2 Bund Dill
- Salz
- Pfeffer

Die Basis der Fischtörtchen sind Vollkornbrot, gebeizter oder geräucherter Lachs und Frischkäse. Wer mag, kann weitere Zutaten wie Gemüse, geräucherte Forelle oder Sprossen schichten. Statt Törtchen kann man auch eine größere Springform verwenden. Dafür sollte man aber der Größe entsprechende Brotscheiben haben, damit eine einheitliche Fläche entsteht.

Für die Törtchen-Variante die Schwarzbrottscheiben am besten mit Servierringen ausstechen. Sie sollte einen Durchmesser von 8-10 cm haben. Frischkäse glattrühren und nach Geschmack salzen und pfeffern, Lachs in Portionsstücke schneiden. Die Brotreste grob würfeln und für den Salat beiseitestellen. Einen Servierring auf die Arbeitsplatte oder ein Brett stellen und eine Brotscheibe als Boden hineinlegen. Mit Frischkäse bestreichen und 1 Lachsscheibe und etwas Dill darauflegen. Diesen Vorgang wiederholen, bis ein höheres Törtchen entstanden ist. Mit einer Brotscheibe abschließen. Den Ring entfernen und das Törtchen rundum mit Frischkäse bestreichen. Mit Sprossen, Dill und 1 Stück Lachs dekorieren. Im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

Zutaten für den Rohkostsalat:

- 2 kleinere Ringelbete
- alternativ: Gelbe Bete
- 0,5 Salatgurke
- 8 Radieschen
- 1,5 EL Apfelbalsamessig
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Ahornsirup
- etwas frische Petersilie
- etwas frischer Dill
- Pflanzenöl

Bete schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen und Gurke säubern und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Apfelbalsam und Rapsöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup würzen und die gehackten Kräuter hinzufügen. Die Brotwürfel in Pflanzenöl knusprig rösten.

Anrichten:

Rohkostsalat auf Teller verteilen und die gerösteten Brotwürfel darüber streuen. Darauf je 1 Törtchen setzen und nach Geschmack garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 20.11.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

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