



# Vollkornbrote mit selbstgemachter Makrelenpaste und eingekochten Zwiebeln



Zeit gesamt

10min

Zubereitungszeit

10min

Schwierigkeit

Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Makrelen, geräuchert	1 St.
Mayonnaise	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Roggenvollkornbrot, geschnitten	4 Scheiben
Zwiebeln, rot	1 St.
Essig	100 ml
Zucker	4 EL
Dill, frisch	10 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. Makrele von den Gräten und der Haut (am besten mit der Hand) befreien. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, Mayonnaise hinzufügen und beides gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf Essig und Zucker einmal aufkochen. Dann die Zwiebelringe zugeben und ca. 10 Min. im Essigsud ziehen lassen.

3. Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und die dicken Stiele entfernen. Dill grob hacken. Makrelenpaste auf Brote streichen, eingekochte Zwiebelringe darüber geben und mit gehacktem Dill bestreut servieren.

Gutes Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	321 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g