



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rote Beete-Heringsknusperle

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 Heringfilets
- 100 g Rote Beete, gekocht
- 100 g Magerquark
- 100 g Schmand, 20 % Fett
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kapern
- 6 Scheiben Vollkorn-Knäckebrötchen
- 0,5 Bund Dill, gezupft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote Beete-Heringsknusperle

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,2 g Fett	25,2 g Kohlenhydrate	13,2 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	245
kcal Brennwert				

Rote Beete-Heringsknusperle

1. Hering & Rote Beete vorbereiten:

2 Heringfilets in jeweils 6 Stücke schneiden.
100 g gekochte Rote Beete sehr fein würfeln.

2. Quarkcreme anrühren:

100 g Magerquark mit 100 g Schmand verrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

3. Masse verfeinern:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.
1 TL Kapern fein hacken.

Zwiebelwürfel, Kapern und Rote Beete unter die Quarkmischung heben und gut vermengen.

4. Knusperhäppchen zusammenstellen:

6 Knäckebrötscheiben in jeweils 4 Stücke brechen.

Die Rote-Beete-Masse auf 12 Knäckebrötchenstücke streichen, je ein Stück Hering darauflegen und mit den übrigen Knäckebrötscheiben belegen.

5. Anrichten:

Die Knusperhäppchen auf Tellern anrichten und mit frischem, gezupftem Dill garnieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Die Knusperle schmecken besonders gut, wenn die Heringfilets leicht gekühlt serviert werden – so bleibt der Geschmack frisch und intensiv.

Variante: Statt Hering kann auch Matjes oder Räucherlachs verwendet werden. Mit etwas frisch geriebenem Meerrettich bekommt die Creme eine angenehm pikante Note.

Nicht vergessen: Die Rote-Beete-Creme eignet sich auch wunderbar als Brotaufstrich oder Dip zu Vollkornbrot und knackigem Gemüse.