

# Zwei leckere Brotaufstriche – mit Avocado und Forelle

Rezept für 4 Personen

Ein Rezept von:  
**Christian Riedmayer**  
KUPSCH Märkte Riedmayer



## Zutatenliste für den Avocado-Brotaufstrich

1 reife Avocado | 1 unbehandelte Limette | 100 g Frischkäse | 1 EL Olivenöl | 1 Becher Crème fraîche | 1-2 TL Wasabi Paste | ½ Knoblauchzehe | ½ TL geriebener Ingwer | Salz | Chiliflocken

## Zubereitung des Avocado-Brotaufstrichs

- 1 Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Beide Hälften schälen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut zerdrücken.
- 2 Die Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette halbieren und 2 TL Saft auspressen.
- 3 Den Frischkäse mit dem Olivenöl und der Crème fraîche unter die zerdrückte Avocado rühren. Mit Wasabi, Limettensaft und -schale würzen.
- 4 Den Knoblauch schälen und auf der Zestenreibe fein dazu reiben. Den geriebenen Ingwer unterrühren. Eventuell auch frisch geschnittenen Koriander verwenden. Mit Salz und einer Prise Chiliflocken würzen.

## Zutatenliste für den Forellen-Brotaufstrich

1 Ei | 3 eingelegte Sardellen (vorher wässern, da sehr salzig) | 1 geräuchertes Forellenfilet (ca. 100g) | 1 TL Kapern | 300 g Frischkäse | 3 EL Milch | 2 EL mildes Olivenöl | 2 EL Schnittlauchröllchen | Zitronensaft | ½ abgeriebene unbehandelte Zitronenschale | Salz und Pfeffer | ½ TL Paprikapulver | Chiliflocken

## Zubereitung des Forellen-Brotaufstrichs

- 5 Das Ei 10 Minuten wachweich kochen, pellen und klein schneiden. Die Sardellen, das Forellenfilet und die Kapern klein schneiden.
- 6 Den Frischkäse mit der Milch und dem Olivenöl in einer Schüssel verrühren.
- 7 Ei, Sardellen, Kapern, Räucherforelle und Schnittlauch unterrühren und den Aufstrich mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Chiliflocken würzen.
- 8 Dazu schmecken verschiedene Brotsorten wie z. B. Pumpernickel. Auch ein Federweißer passt dazu.

Guten Appetit!



**TVtouring**  
Fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr  
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie unter [mtouring.de/mediathek](http://mtouring.de/mediathek)