



## Zwischen Land und Meer: Mittsommerküche

### Rezepte

#### Eingelegte Heringe mit Zitrone

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Matjesfilets  
1 Stück Lauch (helles Ende)  
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten  
geriebene Schale einer Bio-Zitrone  
30 ml Weißweinessig  
1 gehäufter EL Zucker

Essig mit Zucker und 80 ml Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch waschen, die grünen Blätter für eine Suppe aufbewahren, Wurzeln abschneiden und den hellen Teil in dünne Scheiben schneiden.

Lauch und Matjesstücke mit Zitronenscheiben und -schale gut vermischen, in ein sauberes Einmachglas geben und mit der Marinade übergießen. Das Glas verschließen, in den Kühlschrank stellen und mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

Innerhalb von 1 bis 2 Tagen mit etwas saurer Sahne und Schnittlauch servieren.

#### Heringstopf mit Mayonnaise, Fischrogen und Schnittlauch

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Matjesfilets  
150 ml saure Sahne  
2 EL Mayonnaise  
4 EL Fischrogen  
2 EL geschnittener Schnittlauch

Matjesfilets in mundgerechte Stückchen schneiden. Saure Sahne mit Mayonnaise, Fischrogen und Schnittlauch vermischen und die Matjesstückchen darin unterheben. Für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit neuen Kartoffeln servieren.



## Schwedische Mittsommer-Sandwichtorte

(Tortenring einer runden Tortenform von 22-24 cm Durchmesser)

Zutaten Lachscreme:

100 g geräucherter Lachs  
250 g Frischkäse  
100 g Saure Sahne  
1 TL Zitronensaft  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Lachs mit der Maschine fein zerkleinern und mit den weiteren Zutaten für diese Creme per Hand zusammenrühren. Anmerkung: Der Frischkäse wird zu flüssig, wenn er zu stark gerührt wird!

Zutaten für die Rote Bete Creme:

1 mittelgroße Rote Bete (vakuumiert)  
300 g Frischkäse  
1 El gehackter Dill  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rote Bete-Stücke pürieren und mit den anderen Zutaten mischen. Rote Flüssigkeit aufbewahren, um Dekorationsgemüse ggf. damit zu färben.

Zutaten für die Meerrettichcreme:

500 g Frischkäse  
2 TL fein geriebener Meerrettich  
1 TL Zitronensaft  
2 Prisen Salz

Frischkäse mit allen anderen Zutaten gleichmäßig verrühren.

Zutaten für die Torte:

10-12 Scheiben Sandwichtoast  
4 dünn geschnittene Scheiben Schwarzbrot (oder Pumpernickel)



Zutaten für die Deko:

Radieschen, Kirschtomaten, Gurke, etwas Rote Bete, Karotte, Römersalatherz, essbare Blüten (z.B. Kapuzinerkresse, Borretsch, Ringelblume)

50 g Forellen- oder Lachsrogen

4 Scheiben geräucherter Lachs oder Graved Lachs

Schnittlauch

kurze und lange Sprossen (z. B. Erbsensprossen)

Brunnenkresse

Rucola mit Blüte

Dillblüten,

Rote Bete

Den Tortenring mit Butter bestreichen und auf einen runden Tortenteller legen.

Toast entrinden und auf dem Boden des Backblechs eine Schicht bilden. Die Ecken abschneiden, um sie der Form anzupassen. Toastbrotschicht mit der Lachscreme bestreichen. Schwarzbrot entrinden und eine Schicht auf die Lachscreme legen, die Ecken anpassen. Dann diese Brotschicht mit Rote Bete-Creme bestreichen. Eine weitere Toastbrotschicht bilden und diese dünn mit Meerrettichcreme bestreichen.

Anschließend sollte die Torte mindestens 2 Stunde durchkühlen oder sogar die ganze Nacht. Erst am folgenden Tag dekorieren.

Tortenring abnehmen und die Torte rundherum und oben mit der restlichen Meerrettichcreme bestreichen. Die Torte eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.

Die Kräuter waschen und abtropfen lassen. Radieschen und Tomaten waschen und trocken abtupfen, dann mit einem scharfen Messer fächern oder in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Lachs in 5 Stücke schneiden und zu einer Rose zusammensetzen. Karotte schälen und aus den Längsstreifen Rosetten formen. Gurke in Scheiben schneiden. Gemüse, Kräuter, Sprossen, Blüten, Lachs und Fischrogen nach eigenem Geschmack auf der Oberfläche der Torte verteilen. Kräuter und Salatblätter am Tortenrand befestigen.