

Matjes mit Avocado, Orangen und Knusperbrot

Für 4 Personen:

250 g Kastenweißbrot oder Toastbrot	2 Bio-Orangen	1 Bund Dill
80 g Butter	1 TL Fenchelsamen	Pfeffer
Salz	1 Zitrone	2 reife Avocado
Zucker	400 g Naturjoghurt	100 g Feta
4 Matjesfilets á ca. 80 g		

Das Brot in ca. 5-8 mm große Würfel schneiden.

Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, von einer Orange ca. 1 TL Schale dünn abreiben und beiseitestellen.

Dann mit einem Messer die Orangen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets herausschneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Orangenschale, Fenchelsamen und etwas Pfeffer zugeben und kurz mitanrösten.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen, geschnittenen Dill untermischen und mit Salz abschmecken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Vorsichtig die Orangenfilets unter die Avocadoscheiben heben und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Joghurt mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, den Feta zerbröseln und unter den Joghurt mischen. Orangen-Avocadosalat auf Teller verteilen, etwas Joghurt-Feta-Mischung darauf geben.

Die Matjesfilets in den gewürzten Brotwürfeln wenden und mit auf den Teller geben. Mit restlichen Dillspitzen garnieren.

Jörg Sackmann am 13. Juni 2023