

# Rührei mit Räucher-Makrele und Schnittlauch-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für die Makrele:**

1 heiß geräucherte Makrele	2 Scheiben Vollkornbrot	3 Eier
1 Flocke Butter	1 Schuss Mineralwasser	Salz, Pfeffer

**Für den Schnittlauch-Joghurt:**

200 g griech. Joghurt	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
-----------------------	---------------------	---------------

**Für die Garnitur:**

1 Lauchzwiebel	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Zucker		

**Für die Makrele:**

Das Brot in einer Pfanne anrösten.

Makrele halbieren. Bauchlappen abschneiden, dann die Haut abziehen.

Mit einem Keilschnitt die Gräten heraus schneiden.

Eier aufschlagen. Einen Schuss Mineralwasser zufügen und verquirlen.

Mit Salz würzen.

Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Verquirltes Ei zugeben und Rührei braten. Rührei auf Brot mit Makrele anrichten.

**Für den Schnittlauch-Joghurt:**

Schnittlauch fein schneiden und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einen Topf Essig, Zucker und einen Schuss Wasser geben und die Zwiebeln hineingeben.

Einige Minuten köcheln lassen. Aus dem Sud nehmen und etwas abtropfen lassen.

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Gericht mit gepickelten Zwiebeln und Lauchzwiebeln garnieren.

Björn Freitag am 21. Juni 2023