



Ölz Protein Soft Sandwich

mit Räucherforelle, gepickelten roten Zwiebeln, jungem Spinat & Labneh

Zutaten

4 Scheiben Ölz Protein Soft Sandwich
320 g Forellenfilet, geräuchert, ohne Haut & Gräten und in grobe Stücke gezupft
kleine Spinatblätter oder Babyspinat
gerösteter Sesam

Eingelegte, rote Zwiebeln:

700 g kleine, rote, italienische Zwiebeln
1 l Wasser
0,15 l weißer Balsamessig
0,2 l Apfelessig
200-250 g Zucker
35 g Salz
1/2 EL Senfkörner
1-2 Lorbeerblätter
etwas Fenchel, Pfefferkörner, Korianersamen,
Piment, frische Chilischote

Labneh:

200 g griechisches Joghurt, fettarm
Prise Salz
1 TL Kren
Prise Kreuzkümmel
etwas Ahornsirup

Zubereitungszeit

30 min

1. Eingelegte Zwiebeln:

Zwiebeln in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden und in saubere Gläser füllen.

Essig, Wasser, Zucker, Salz, Pfefferkörner und Lorbeerblatt aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb gießen. Den heißen Sud sofort über die Zwiebeln gießen, Gläser verschließen und abkühlen lassen.

2. Labneh:

Joghurt leicht salzen und über Nacht in einem feinen Sieb oder Mulltuch abtropfen lassen. Den abgetropften Joghurt mit Kreuzkümmel, Ahornsirup und frisch geriebenem Kren verfeinern.

3. Anrichten:

Ölz Protein Soft Sandwich großzügig mit Labneh bestreichen.

Mit zarten Forellenstücken belegen, einige eingelegte Zwiebelringe darauf verteilen, mit frischem Spinat garnieren und mit Sesam bestreuen.