

# 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 | Wasser

0,15 I weißer Balsamessig

0,2 | 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 auskühlen 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:

Olz Protein Soft Sandwich großzügig mit Labneh bestreichen.

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