



Benötigte Zutaten

Heringsk as

250 g **Premium Topfen**

1/8 kg **Premium Teebutter**

1 Zwiebel fein gehackt

1/2 Apfel (geschält)

1 Salzhering

Knäckebrot

100 Roggenmehl

4 EL Leinsamen

2 EL Sesam

2 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

1/2 TL Paprikapulver

2 TL Schwarzkümmel

150 ml Wasser (kochend)

Heringsk as mit Knäckebrot

Alles selbstgemacht

Anleitung

Zubereitung Heringsk as

1. Die Haut vom Salzhering lösen und sehr klein schneiden.
2. Fisch, Butter und Topfen gut miteinander abr uhren.
3. Dann noch Zwiebel und Apfel hinzufügen und flaumig schlagen.
4. Gut durchziehen lassen.

Zubereitung Knäckebrot

5. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und rund 10 Minuten rasten lassen (sollte eine dickflüssige, breiige Konsistenz haben).
6. Den Teig auf einem Backblech möglichst dunn ausrollen (Achtung: zweites Backpapier verwenden) und in mundgerechte Stücke schneiden.
7. Bei rund 150 Grad eine Dreiviertelstunde backen.



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten