

## Rainer Klutsch Dreierlei Smörrebröd

Montag, 28. Juni 2021  
Rezept für 4 Personen

**Dauer:** mehr als 4 Stunden  
**Schwierigkeitsgrad:** mittel  
**Weltküche**

### Zutaten:

#### Für den Brotteig:

300 ml	Milch
200 ml	Wasser
100 g	Zuckerrüben-Sirup
42 g	frische Hefe
250 g	Weizenmehl (Type 1050)
250 g	Roggenschrot
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Sesam, geschält
50 g	Leinsamen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Butter zum Einfetten
1	Kastenbrotbackform (ca. 21 cm Länge)



#### Für die Belagvariante Klassisch „Sonne über Gudhiem“

2	geräucherte Heringe (Bücklinge)
4	Kopfsalatblätter
4	Radieschen
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Butter
4	Eier
etwas	Salz

#### Für die Belagvariante „Dyrlægens natmad“ („Nachtstuhl des Tierarztes“):

1	Tomate
1	Apfel
etwas	Butter
2 Stängel	glatte Petersilie
6	Cornichons
80 g	Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben
20 g	Leberpastete oder Kalbsleberwurst

#### Belagvariante: Surf & Turf nach Rainer

500 g	Flanksteak
2 EL	Olivenöl
½	Bio-Zitrone
1	kleine Knoblauchzehe
1	Eigelb (extrafrisch)
1 TL	Senf
1 TL	Kapern (Glas)
150 ml	Pflanzenöl, geschmacksneutral
etwas	Salz
1 Prise	Paprikapulver, geräuchert
2 Zweige	Dill
1/2	Salatgurke

etwas Pfeffer aus der Mühle  
150 g Nordsee-Krabbenfleisch

## **Zubereitung:**

**Hinweis: Die Zubereitungszeit verkürzt sich auf 30 Minuten, wenn man das Brot nicht selbst backt und ein frisches Roggenvollkornbrot vom Bäcker verwendet.**

1. Für den Teig Milch, Wasser und Zuckerrübensirup in einen Topf geben, verrühren und leicht erwärmen.
2. Anschließend den Topf vom Herd ziehen, handwarm abkühlen lassen, die Hefe hinein bröseln und vollständig auflösen.
3. Mehl, Roggenschrot, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen in eine große Rührschüssel geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und untermischen. Dann die Hefe-Flüssigkeit angießen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Eine Kastenbrotbackform (ca. 21 cm Länge) einfetten.
6. Den gegangenen Teig noch einmal gut kneten und in die Backform geben, glattstreichen und auf der Oberfläche einige Male leicht einschneiden.
7. Das Brot für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann die Hitze auf 200 Grad reduzieren und weitere 60 Minuten backen.
8. Das Smørrebrød auskühlen lassen und aus der Form lösen.
9. Für den klassischen Belag die geräucherten Heringe entgräten und der Länge nach halbieren.
10. Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen trocken schütteln und fein schneiden.
11. Pro Portion eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen und ein Salatblatt auf jede Brotscheibe legen. Anschließend je eine Fischhälfte auf die Brote legen.
12. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.
13. Die Eier in einer Pfanne mit etwas Butter zu Spiegeleiern braten, leicht salzen.
14. Spiegeleier auf die Radieschen geben und mit Schnittlauch bestreut servieren.  
Hinweis: Ganz klassisch wird kein Spiegelei dazu serviert, sondern ein rohes Eigelb in der Eierschale in einer Ecke des Brotes oder auch getrennt vom Brot servieren.
15. Für die zweite Belagsvariante die Tomate und den Apfel abwaschen.
16. Den Apfel in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten.
17. Die Tomate in Scheiben schneiden.
18. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Cornichons fein hacken.
19. Den Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig braten.

20. Pro Portion eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen, darauf den kross gebratenen Speck geben.
21. In die Mitte etwas Leberpastete oder Leberwurst legen.
22. Tomaten- und die gebratenen Apfelscheiben auf dem Brot drapieren, mit Petersilie und gehackten Cornichons bestreut servieren.
23. Für die Belagvariante Surf & Turf den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
24. Das Flanksteak mit etwas Olivenöl bepinseln.
25. Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Steak darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten medium garen.
26. In der Zwischenzeit für die Mayonnaise die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
27. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zusammen mit Eigelb, Senf, Kapern und Zitronenschale in einen hohen, schmalen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab durchmischen. Dabei nach und nach das Öl untermischen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.
28. Die Mayonnaise mit Salz, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken und kühl stellen.
29. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
30. Die Gurke abwaschen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausstreichen. Dann die Gurke in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
31. Das Steak aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz ruhen lassen.
32. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Gurkenscheiben darin von beiden Seiten bei starker Hitze kurz braten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
33. Die Krabben in die Bratpfanne der Gurken geben, bei milder Hitze einmal kurz durchschwenken und Dill untermischen.
34. Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden.
35. Pro Person eine Scheiben Brot mit etwas Zitronen-Mayonnaise bestreichen. Darauf die Fleischstreifen geben, nochmals etwas Mayonnaise, ein paar Gurken und die Krabben darauf anrichten.

**Variante Klassisch /Pro Portion: 1000 kcal / 4200 kJ  
110 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 40 g Fett**

**Variante „Nacht Mahlzeit“/ Pro Portion: 930 kcal / 3890 kJ  
115 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 38 g Fett**

Variante Surf & Turf/ Pro Portion: 1360 kcal / 5670 kJ  
109 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 74 g Fett