

## Jörg Sackmann Matjes mit Avocado, Orangen und Knusperbrot

Dienstag, 13. Juni 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Schnelle Küche

### Zutaten:

250 g	Kastenweißbrot oder Toastbrot
2	Bio-Orangen
1 Bund	Dill
80 g	Butter
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
1	Zitrone
2	reife Avocado
etwas	Zucker
400 g	Naturjoghurt
100 g	Feta
4	Matjesfilets á ca. 80 g



### Zubereitung:

1. Das Brot in ca. 5-8 mm große Würfel schneiden.
2. Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, von einer Orange ca. 1 TL Schale dünn abreiben und beiseitestellen.
3. Dann mit einem Messer die Orangen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets herausschneiden.
4. Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden.
5. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Orangenschale, Fenchelsamen und etwas Pfeffer zugeben und kurz mitanrösten.
6. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, geschnittenen Dill untermischen und mit Salz abschmecken.
7. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
8. Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
9. Vorsichtig die Orangenfilets unter die Avocadoscheiben heben und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker würzen.
10. Joghurt mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, den Feta zerbröseln und unter den Joghurt mischen.
11. Orangen-Avocadosalat auf Teller verteilen, etwas Joghurt-Feta-Mischung darauf geben.
12. Die Matjesfilets in den gewürzten Brotwürfeln wenden und mit auf den Teller geben. Mit restlichen Dillspitzen garnieren.

Pro Portion: 735 kcal/ 3070 kJ  
41 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 51 g Fett