Makrelenbrot mit Avocado-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen

60 g frische Bio-Gurke	waschen, längs halbieren und mit Schale in feine Scheiben hobeln. Mit
1 TL Salz	mischen und 5 Minuten beiseitestellen. Dann mit kaltem Wasser gut abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
1 ½ TL Zucker	mit
2 ½ TL Weißweinessig	mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
1 TL frisch gehackte Petersilie	dazugeben, verrühren, die Gurkenscheiben dazu geben, gut mischen und mindestens 1 Stunde kaltstellen. In der Zwischenzeit
2 rote Zwiebeln	schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
25 g Radieschensprossen	gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4 geräucherte Makrelenfilets	von der Haut lösen und grob zerrupfen. Das Makrelenfleisch, die Sprossen und die Zwiebelringe in einer Schüssel mischen.
2-3 Knoblauchzehen	schälen.
1 Bund Dill	waschen und fein hacken – etwas Dill für die Garnitur beiseitelegen. Den Dill in eine Schüssel geben, den Knoblauch dazu pressen,
25 g. Salat-Mayonnaise	
1 TL mittelscharfer Senf	und
2 EL Frischen Zitronensaft	ebenfalls dazu geben und mischen.
1 Avocado	halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Mayonnaise-Mischung rühren. Mit
Salz und Pfeffer	würzen.
4 Mehrkorn-Toast-Brötchen	in der Mitte durchschneiden, toasten, abkühlen lassen. Avocado-Aufstrich auf den Hälften verteilen, darauf den Gurkensalat, dann die Makrelenmischung und mit dem restlichen Dill garnieren und servieren.

Das erste Mal zubereitet: November 2014