

## Sprotten-Creme

Brotaufstrich von Kieler-Sprotten

Zutaten : für 4 Portionen als Vorspeise

200 g Kieler-Sprotten

75 ml Crème fraîche

2 EL süße Sahne

1 EL fein gehackter Dill

Cayennepfeffer

Paprikapulver edelsüß

50 g eingelegte Roten-Bete



### Zubereitung :

Kieler-Sprotten werden meist vollständig, inklusive Kopf und Schwanz („mit Kopf und Steert“) sowie der Gräten verzehrt. Üblicher ist es allerdings, den Kopf, den Schwanz und die Hauptgräte nicht mitzuverzehren. Dazu wird der Kopf abgetrennt, die Sprotte am Bauch über den ganzen Körper leicht angedrückt und dann der Schwanz mit der Hauptgräte vorsichtig aus der Sprotte herausgezogen, ohne den Sprottenkörper zu öffnen. Uns als „Landratten“ war das zu „barbarisch“ weil man dabei ja auch den Bauchinhalt der nicht ausgenommenen Sprotten mit verzehrt.

Deshalb haben wir die geräucherten Sprotten enthäutet und das Filet von den Gräten gelöst. Dabei haben wir auch den Bauchinhalt entfernt. Zusammen mit der Crème fraîche und der süßen Sahne wurden dann die geräucherten Sprotten im Mixer püriert. Etliche Bauchgräten die wir vorher übersehen hatten konnten noch nachträglich vom Messer des Mixers entfernt werden. Die Roten-Bete wurden ganz fein gewürfelt und zusammen mit dem fein gehackten Dill unter die Fischmasse gemengt. Die Roten-Bete machen diese fette Fischmasse etwas lockerer und leichter – es darf davon also auch etwas mehr sein. Zum Schluss wird die Sprotten-Creme noch mit Cayenne Pfeffer und Paprika gewürzt.

Wir haben sie als Aufstrich auf getoastetem Weißbrot genossen.