

# Aftensmørrebrød med rødbede, fennikel og persillepesto

Som hovedret til ca. fire personer

---

## Ingredienser

- 300 g tempeh af hestebønner
  - 300 g rødbede
  - 1 fennikel
  - 1 bakke persille (50 g)
  - 80 g valnødder
  - 1 fed hvidløg
  - 3 spsk. bønnepasta
  - 2 spsk. æbleeddike
  - 2 spsk. koldpresset rapsolie
  - 2 spsk. hvedemel
  - 1½ tsk. dijonsennep
  - 1 tsk. rørsukker
  - 9 spsk. olivenolie
  - 4 store skiver godt brød
  - Smør til brødet
  - Salt og friskkværnet sort peber
- 

## Fremgangsmåde

1. Lav først pestoen ved at blende 45 g grofthakket persille, 80 g valnødder, 1 fed hakket hvidløg, 1 spsk. æbleeddike, 1 spsk. bønnepasta og 3 spsk. olivenolie i en blender eller minihakker. Blend ikke for længe, pestoen må gerne have noget tekstur. Smag til med salt, og overfør pestoen til en skål. Brug en dejskraber for at få det hele med.
2. Pisk 2 spsk. rapsolie, 1 spsk. æbleeddike, 1½ tsk. dijonsennep, 1 tsk. sukker og en smule salt sammen i en stor skål. Snit fenniklen fint, enten med en kniv eller et mandolinjern indstillet til 2 mm, og vend fenniklen sammen sennepsdressingen. Stil til side.
3. Skræl rødbederne, og riv både dem og tempehen på den grove side af et rivejern. Bland dem sammen i en skål, og tilsæt 2 spsk. hvedemel, 2 spsk. bønnepasta, ½ tsk. sort peber og ½ tsk. fint salt. Massér blandingen. Først virker den smuldret, men den samler sig.
4. Opvarm en stegepande med 4 spsk. olivenolie på middel varme. Form 12 ca. 2 cm tykke deller i håndfladerne. Læg de første seks på panden, og steg i 3–4 minutter på hver side, til de er godt brunede. Skru ned for varmen, hvis de bliver hurtigt mørke, så de når at blive bagt helt igennem. Hæld 2 spsk. olivenolie på panden, før de næste seks steges. Læg de færdige deller på en tallerken beklædt med køkkenrulle.
5. Tør panden af, kom smør på begge sider af brødsiverne, og rist dem ved middelhøj varme.
6. Server ved at smøre de ristede brødskriver med pesto, lægge tre deller på hver og toppe smørrebrødet med den sennepsmarinerede fennikel. Pynt med de sidste 5 g persille.