



Kartoffelsalat mit Makrele

dazu Rucola und Radieschen



30-40min



2 Personen

Heute in deiner Box: Ein Klassiker der Kartoffelküche! Dieser Salat mit knackigen Radieschen ist schnell zu machen und schmeckt garantiert jedem! Die Makrele hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und ist besonders gesund. Das rauchige Aroma des Fisches macht dieses Abendessen also nicht nur verträglich, sondern auch noch richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 1 Bund Radieschen
- 1 Minigurke
- 10g Dill
- 100g Rucola
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das Filet kann Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen und beim Essen auf die Gräten achten. Wer mag, kann sich zu diesem Gericht noch ein Ei kochen.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 45.8g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 26.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum kochen bringen. Die **Kartoffeln** ggf. halbieren und mit Schale ca. 20-25Min. kochen, bis sie gar sind. Dann abgießen und kalt stellen.



4. Makrele zerkleinern

Das **Makrelenfilet** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkleinern. **Achtung!** **Makrelenfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



2. Radieschen schneiden

In der Zwischenzeit die **Radieschen** oben und unten vom Strunk befreien und in ca. 1cm große Ecken schneiden und mit 1-2 Prisen Salz mischen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



5. Gemüse schneiden

Nun den **Rucola** grob schneiden. Die Enden der **Gurke** entfernen, ggf. schälen und längs vierteln, und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Dill** ohne harten Stängel fein hacken.



3. Brühe vorbereiten

100ml Wasser im Wasserkocher aufkochen lassen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



6. Salat mischen

Wer mag, kann die **abgekühlten Kartoffeln** schälen. Sonst mit Schale vierteln oder achteln und mit **Radieschen**, **Rucola**, **Gurke**, **Dill** und **Zwiebeln** sowie mit je 3-4EL Essig und Pflanzenöl sowie **Brühe**, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. Mit **Makrelenstückchen** garniert servieren.