



Makrele an Pesto-Kartoffeln

mit Paprika und getrockneten Tomaten



30-40min



2 Personen

Die Makrele ist mit ihrem leicht rötlichen, würzigen Fleisch insbesondere in der nordischen und mediterranen Küche sehr beliebt. Der Fisch lässt sich unkompliziert grillen und braten, räuchern und einlegen. Und er passt ganz hervorragend zu diesem mediterranen Pesto-Kartoffelsalat mit getrockneten Tomaten und roter Paprika.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Basilikumöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Kochtipps

Vorsicht! Die Makrelenfilets können Gräten besitzen. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 54.7g, Eiweiß 32.2g



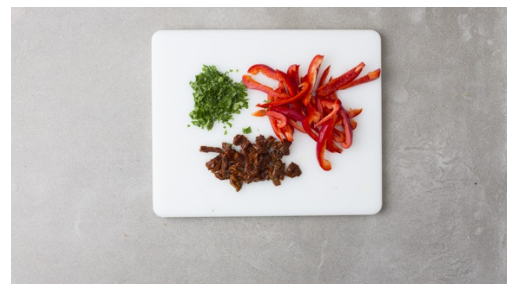
1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Kartoffeln** schälen. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** je nach Größe in 15-20Min. gar, aber nicht zu weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und etwas auskühlen lassen.



4. Zwiebeln garen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen, dann vom Herd nehmen.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Die **1/2 der Petersilienblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **restliche Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **1EL Basilikumöl**, 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer zu einem **Pesto** pürieren.



5. Salat mischen

Die **gekochten Kartoffeln** in dünne Scheiben schneiden und mit der **Paprika**, den **getrockneten Tomaten**, der **restlichen Petersilie** und dem **Pesto** vermengen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit dem Öl aus der Pfanne dazugeben und untermischen. Mit 1-2EL Olivenöl, 2-3EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



6. Makrele vorbereiten

Die **Makrele** ggf. von Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen oder beim Essen darauf achten. Die **Makrelenstücke** auf dem **Pesto-Kartoffelsalat** anrichten und servieren.