



Geräuchertes Makrelenfilet

auf buntem Kartoffel-Rucola-Salat



30-40min



3-4 Personen

Ausgewachsene Makrelen haben einen gesunden Appetit und schnappen nach allem, was glänzt. Heute drehen wir den Spieß einmal um und lassen den Küstenfisch auf unserem Teller glänzen. Mit ihrem feinen, rauchigen Aroma passt die Makrele ganz hervorragend zum klassischen Kartoffelsalat, der mit knackigen Radieschen, Gurke, Dill und Rucola ordentlich aufgepeppt wird. Ein wunderbar leichtes, wohltuendes Gericht!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 100g Rucola
- 1 Gurke
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 531kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 50.0g, Eiweiß 19.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe ggf. halbieren, in das kochende Wasser geben und 20-25Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



2. Radieschen schneiden

Die **Radieschen** putzen, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 2 Prisen Salz vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



3. Brühe vorbereiten

1TL Brühgewürz in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Brühe** probieren und nach Geschmack ggf. mehr **Brühgewürz** einrühren.



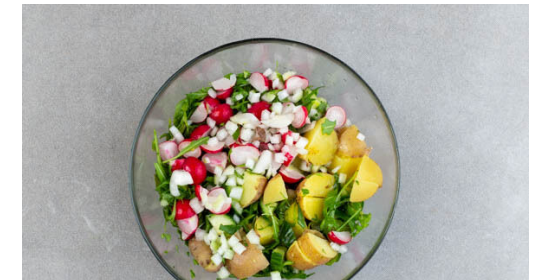
4. Makrele vorbereiten

Die **Makrele** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen.



5. Gemüse schneiden

Den **Rucola** grob schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



6. Salat mischen

Die **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden und mit den **Radieschen**, den **Zwiebeln**, dem **Rucola**, den **Gurken**, dem **Dill**, der **Brühe** sowie je 2EL Pflanzenöl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann die **Kartoffeln** zuvor schälen. Den **Kartoffel-Rucola-Salat** mit den **Makrelenstücken** garnieren und servieren.