



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!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Bund Radieschen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet ⁴
- 100g Rucola
- 1 große Gurke
- 10g Dill

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

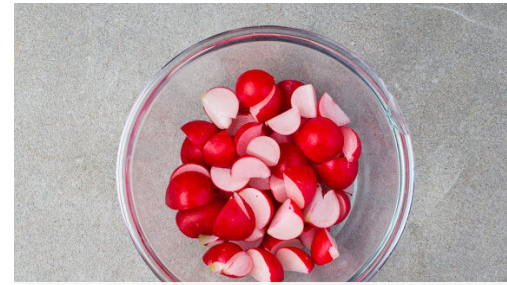
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 520kcal, Fett 27.5g,
Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 18.8g



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.



Die **Radieschen** putzen, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 2 Prisen Salz vermengen.



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



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



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



Die **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden und mit den **Radieschen**, dem **Rucola**, den **Gurken**, dem **Dill**, der **Brühe** sowie je 2 EL 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.