



Räuchermakrele auf warmem Linsensalat

mit Ofengemüse, Walnüssen und Cranberrys



30-40min



2 Personen

Mal wieder Lust auf eine gesunde Portion Omega-3? Dann ist dieser köstliche lauwarme Linsensalat mit gebackenem Sellerie und Karotten, Walnüssen und Cranberrys sowie einer frischen Petersiliensalsa genau das Richtige für dich. Denn der Star der Show ist die saftige Räuchermakrele, die von den wichtigen essenziellen Fettsäuren besonders viel bereithält. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie ⁹
- 1 Karotte
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet ⁴
- 1 Dose Linsen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

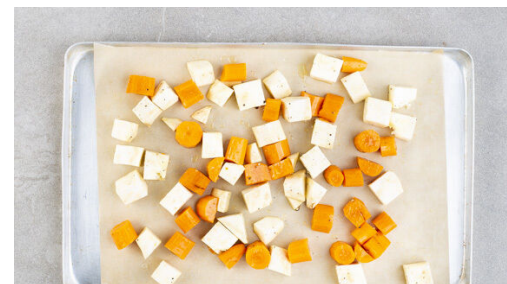
Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 43.6g, Eiweiß 16.6g



1. Ofengemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Sellerie** vierteln, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen und in gleich große Würfel schneiden. Die **Cranberrys** in etwas warmem Wasser einweichen.



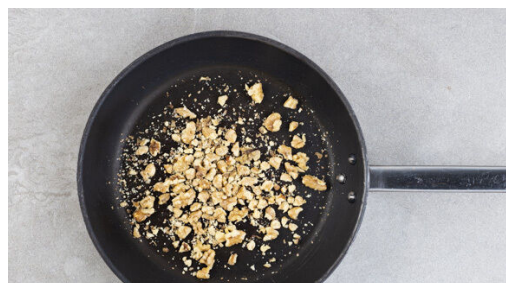
2. Gemüse rösten

Den **Sellerie** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Salsa zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen, grob hacken und mit dem **Knoblauch**, 2EL Olivenöl, 3EL Wasser, 1EL Essig sowie 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer glatten **Salsa** pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



5. Zutaten vorbereiten

Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein schneiden, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Die **Makrele** von der Haut und evtl. vorhandenen Gräten befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Cranberrys** abgießen.



6. Salat fertigstellen

Die **Linsen** mit dem **Ofengemüse**, den **Cranberrys**, den **Walnüssen**, den **weißen Lauchzwiebeln** und 1EL Olivenöl vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den Salat auf Teller verteilen und mit der **Salsa** garnieren, dann die **Makrelenstücke** auf dem **Salat** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.