



Makrelen-Gurken-Creme mit Roggenbrot

und Rote-Bete-Apfel-Salat



ca. 25min



2 Personen

Mit diesem schnellen Rezept wollen wir dir heute mal so richtig was aufs Brot schmieren. Es gibt geräucherte Makrele, reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren, die wir mit frischem Dill und Gurke verfeinern. Der Salat, den du dazu servierst, strotzt mit Roter Bete, Apfel und Zitrone ebenfalls vor Farbe und Aroma. Wir sind sicher, da bleibt kein Krümel übrig!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 10g frischer Dill
- 1 Apfel
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Minigurke
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Roggenbrot^{1,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

Übriges Brot einfach einfrieren oder für das Frühstück aufbewahren.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 12.7g



1. Zwiebel schneiden



4. Crème vorbereiten



2. Zutaten vorbereiten



5. Fisch zerteilen



3. Salat vorbereiten



6. Anrichten und servieren

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Stücke schneiden. Die **Crème fraîche** glatt rühren, dann die **restlichen Zwiebeln**, die **1/2 des Dills** und die **Gurken** untermengen. Die **Creme** nach Geschmack mit dem **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen.

Die Haut der **Makrele** mit einem scharfen Messer abziehen und den **Fisch** in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Den **Romanasalat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. 1-2EL Olivenöl, 1-2EL (hellen) Essig, den **restlichen Zitronensaft** und 1 Prise Salz verrühren und das **Dressing** mit den **Salatstreifen** und dem **Rote-Bete-Apfel-Gemüse** vermengen.