



Makrele an Pesto-Kartoffeln

mit mediterranen Paprika-Salat



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
- 10g frische Petersilie
- 1 rote Paprika
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet ⁴
- 50g getrocknete Tomaten ¹²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 90g grünes Pesto ^{3,7,15}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

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

Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 830.0kcal, Fett 53.9g, Eiweiß 25.5g, Kohlenhydrate 52.9g



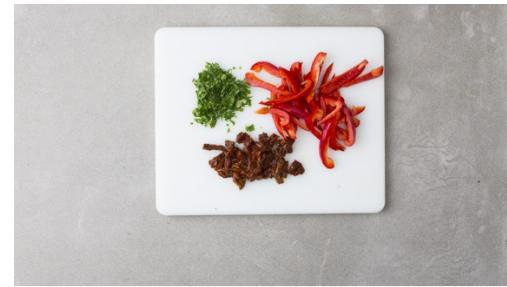
1. Kartoffeln kochen

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



4. Zwiebeln garen

Nun die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit einer Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne in 1EL Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 1-2Min. glasig anbraten, dann vom Herd nehmen.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Die **Petersilienblätter von den Stängeln** abzupfen und fein schneiden.



5. Salat mischen

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



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.



6. Makrele vorbereiten

Die **Makrele je nach Geschmack** von evtl. vorhandener Haut befreien und in grobe Stücke zupfen. **Vorsicht!** Die **Makrelenfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten. Die **Makrele** auf dem **Pesto-Kartoffelsalat** servieren.