

MARLEY SPOON



Geräuchertes Makrelenfilet

auf buntem Kartoffel-Rucola-Salat



30-40Min.



3-4 Personen

Die Makrele hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und gilt daher als besonders gesund. Mit ihrem feinen rauchigen Aroma passt sie 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
- 1 Packung Radieschen
- 1 Zwiebel
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet ⁴
- 1 Packung Rucola
- 1 Gurke
- 20g frischer Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 41.6g, Eiweiß 26.0g, Kohlenhydrate 44.3g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum kochen bringen. Die **Kartoffeln** ggfs. halbieren und mit Schale ca. 20-25Min. kochen, bis sie gar sind. Dann abgießen und kalt stellen.



4. Makrele zerkleinern

Das **Makrelenfilet** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkleinern. **Achtung! Makrelenfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



2. Radieschen schneiden

In der Zwischenzeit die **Radieschen** oben und unten vom Strunk befreien und in ca. 1cm große Ecken schneiden und mit 1-2 Prisen Salz mischen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



5. Gemüse schneiden

Nun den **Rucola** grob schneiden. Die Enden der **Gurke** entfernen, ggfs. schälen und längs vierteln, und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Dill** ohne harten Stängel fein hacken.



3. Brühe vorbereiten

200ml Wasser im Wasserkocher aufkochen lassen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



6. Salat mischen

Wer mag, kann die **abgekühlten Kartoffeln** schälen. Sonst mit Schale vierteln oder achteln und mit **Radieschen, Rucola, Gurke, Dill** und **Zwiebeln** sowie mit je 3-4EL Essig und Pflanzenöl sowie **Brühe**, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. Mit **Makrelenstücken** garniert servieren.