



## Geräuchertes Makrelenfilet

auf buntem Kartoffel-Rucola-Salat



30-40min



2 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

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet <sup>4</sup>
- 1 Packung Rucola
- 1 Minigurke
- 10g frischer Dill

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 692.0kcal, Fett 42.4g, Eiweiß 26.9g, Kohlenhydrate 47.2g



### 1. Kartoffeln kochen

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.



### 4. Makrele vorbereiten

Das **Makrelenfilet** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkleinern. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese ggf. jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.



### 2. Radieschen schneiden

Die **1/2 der Radieschen** putzen, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 1-2 Prisen Salz vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Radieschen** verwenden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



### 5. Gemüse schneiden

Den **Rucola** grob schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden.



### 3. Brühe vorbereiten

Den **Brühwürfel** in 100ml heißem Wasser auflösen.



### 6. Salat mischen

Die **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden und mit den **Radieschen**, den **Zwiebeln**, dem **Rucola**, den **Gurkenwürfeln**, dem **Dill**, der **Brühe** sowie je 1-2EL Pflanzenöl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann die **abgekühlten Kartoffeln** schälen. Den **Kartoffel-Rucola-Salat** mit den **Makrelenstücken** garnieren und servieren.