



## 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 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet <sup>4</sup>
- 1 Packung Rucola
- 1 Gurke
- 20g frischer Dill

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer 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 671.0kcal, Fett 41.6g, Eiweiß 26.1g, Kohlenhydrate 44.6g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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.



### 2. Radieschen schneiden

Die **Radieschen** putzen, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 1-2 Prisen Salz vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



### 3. Brühe vorbereiten

Den **Brühwürfel** in 200ml heißem Wasser auflösen.



### 4. Makrele vorbereiten

Die **Makrelenfilets** 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.



### 5. Gemüse schneiden

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



### 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 3-4EL 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.