

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Gebratenes Makrelenfilet mit Pellkartoffel-Blumenkohl-Salat und frischen Kräutern

Zutaten für vier Personen

800 g kleine, festkochende Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen, La Ratte, Linda)

2 EL Meersalz

1 kleiner Blumenkohl

1 Bio-Zitrone

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

4 Handvoll gemischte Kräuter, z.B. Dill, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer, Kresse

400 g Makrelenfilets

2 EL neutrales Pflanzenöl

Zubereitungsdauer: 35 Min.

Preis: 3,80 €/Person

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, 1 EL Meersalz zufügen und die Kartoffeln bei mittlerer Temperatur weichkochen (ca. 20 Min.).
2. Blumenkohl putzen, waschen und in einzelne Röschen teilen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, 1 EL Meersalz zufügen und die Röschen darin al dente kochen. Blumenkohl abgießen und abtropfen lassen.
3. Zitrone heiß waschen und Schale fein abreiben. Saft auspressen. Beides mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.
4. Kräuter waschen, trockenschleudern und die Blättchen von den Stielen zupfen.
5. Makrelenfilets kalt abbrausen und trockentupfen. Makrelenhaut mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge leicht einritzen.
6. Die gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Pellkartoffeln nach Belieben mit oder ohne Schale vierteln. Kartoffeln und Blumenkohl in einer Schüssel mischen und mit dem Zitronen-Dressing anmachen.
7. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Makrelenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Die Filets mit einer etwas kleineren Pfanne kurz beschweren (ca. 30 Sek.), damit die Haut sich nicht zusammenziehen kann. Sobald die Haut schön knusprig ist (nach 1 – 2 Min.) Makrelen wenden und ca. 30 Sekunden auf der Fleischseite braten.
8. Zum Servieren Kräuter unter das Gemüse heben. Den Salat auf vier Tellern verteilen und mit jeweils einem Makrelenfilet belegen.