



## Wiesn-Makrele

### Zutaten für vier Personen

4 Makrelen (à circa 280 g)  
6 Salbeiblätter  
2 Thymianzweige  
2 Oreganozweige  
2 Rosmarinzweige  
2 EL Öl

400 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
1 EL Gemüsebrühe  
mittelscharfer Senf  
2 1/2 EL Obstessig  
3 EL Öl  
80 g Zwiebelwürfel  
2 EL Schnittlauch  
2 EL Petersilie  
1/2 Bund Radieschen

15 g Kräuterbutter  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 45 Minuten)

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen, schälen, in Scheiben schneiden und etwas abkühlen lassen. Gemüsebrühe erhitzen, mit Senf verrühren, Essig, Öl, Zwiebelwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffelscheiben geben. Schnittlauchröllchen, gehackte Petersilie und gesäuberte Radieschen in Scheiben oder Streifen schneiden, zugeben, gut vermengen, einziehen lassen, nachwürzen.

Makrele gut auswaschen, mit Salbei, Thymian, Oregano, Rosmarinzweigen füllen, mit Chilisalz würzen, mit etwas Öl anträufeln, den Bauch mit einem Zahnstocher zustecken, in heißem Öl beidseitig braten. Ein Bett mit aufgewirbeltem Backpapier richten, fertige Makrele darauf anrichten, Kräuterbutter zerlaufen lassen, restliche Kräuter dazugeben, über den Fisch verteilen. Kartoffel-Radieschensalat in einer Schüssel extra dazu servieren.

### Nährwert pro Portion

613 kcal – 36 g Fett – 52 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate – 1,5 BE

**Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.**