3 Fisch

Geräucherter Makrelensalat mit Rucola, Tomate und neuen Kartoffeln

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kartoffel(n) gar dämpfen oder kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Ein Dressing aus Olivenöl, Mayonnaise, Senf, Weißweinessig und frisch gemahlenem Pfeffer herstellen. Die Kartoffel(n) in Scheiben schneiden. Den Rucola auf einem Teller anrichten und Kartoffel, Makrele, Zwiebel und Tomaten darüber verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und die Zitronenspalte über den Salat auspressen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g geräucherte Makrele
- [ ] 1 Schöpflöffel (50 g) neue Kartoffeln mit Schale
- [ ] Große Handvoll Rucola
- [ ] 100 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] ¼ rote Zwiebel in Ringen
- [ ] Zitronenspalte
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Mayonnaise
- [ ] 1 TL scharfer Senf
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**565 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**41 g**
Eiweiß	**30 g**