

Makrele auf Kartoffel-Kräuter-Ragout

 happy-mahlzeit.com/2020/03/07/makrele-auf-kartoffel-kräuter-ragout/

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Makrelenfilets à ca. 150g
- 2 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Kerbel
- 1 EL gehackter Dill
- 100ml Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1/2cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in erhitztem Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben und mit andünsten. Mit 1/2 Liter Wasser aufgießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Falls die Flüssigkeitsmenge zu gering wird, etwas Wasser angießen. Die Kartoffeln mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.

Die Makrelenfilets waschen, trocken tupfen, halbieren. Die gehackten Kräuter zu den Kartoffeln geben. Die Fischfilets 3 - 4 Minuten gar ziehen lassen. Die Makrelen aus dem Ragout nehmen.

Das Kartoffel-Kräuter-Ragout auf Teller verteilen, die Makrelenfilets darauf anrichten und die übrigen Kräuter darüber streuen.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach Gut. Bachmeier 2015