



## Geräucherte Makrele auf Linsensalat

(für 4 Personen)

### Zutaten:

200 g Puy-Linsen, 750 ml Gemüsebrühe (Instant), 250 ml Weißwein, 1 TL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 dünne Scheiben Frühstücksspeck (ca. 40 g), 1/4 TL scharfer Senf, 150 g Frischkäse (0,2 % Fett), 1 kleine rote Zwiebel, 4 geräucherte Makrelenfilets (je 100 g), 1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, dann mit der Gemüsebrühe und dem Wein aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Linsen abgießen, mit Olivenöl und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken.

Speck in kleine Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten. Senf und Frischkäse zu einer Creme verrühren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kurz zum Speck mit in die Pfanne geben und dünsten. Alles unter die Linsen mischen.

Makrelenfilets mit Linsensalat auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren und mit der Senfcreme servieren.

**Pro Person ca. 506 kcal (= 2118 kJ),**  
39 g Eiweiß, 23 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe



### Makrele

Nach ihrer Fastenzeit im Winter ist die Makrele im Frühjahr eher schlank. Erst im Herbst machen bis zu 30 Prozent Fettanteil sie zum Fisch mit vielen gesunden Fettsäuren und Vitamin A. 100 Gramm Makrele decken ein Zehntel unseres Tagesbedarfs.