1A+1B

Geräucherter Makrelensalat mit Senf-Dressing

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Ein Dressing aus Olivenöl, Senf und Weißweinessig herstellen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kirschtomaten halbieren und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Rucola auf einem Teller anrichten und Makrele, Zwiebel und Tomaten darüber verteilen. Mit dem Dressing und dem Zitronensaft besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g geräucherte Makrele
- [ ] 30 g Rucola
- [ ] 85 g Kirschtomaten
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL scharfer Senf
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**492 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**38 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**29 g**