3

Makrelenfilet mit Kartoffelpüree und Staudensellerie

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kartoffeln ca. 15-20 Minuten kochen oder dämpfen. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Den Staudensellerie hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Die Kartoffeln abgießen und einen Schuss Milch hinzufügen. Die Kartoffeln zu einem Püree stampfen. Mit Zwiebel und Staudensellerie vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem geräucherten Makrelenfilet, den gerösteten Pinienkernen und dem Zweig frischem Rosmarin servieren.

Zutaten

- [ ] 2 mehlige Kartoffeln in Stücken
- [ ] 150-200 g geräuchertes Makrelenfilet
- [ ] 200 g Staudensellerie in Stücken
- [ ] ½ kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL geröstete Pinienkerne
- [ ] Schuss halbfette Milch
- [ ] Zweig frischer Rosmarin
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**747 kcal**
Kohlenhydrate	**29 g**
Fett	**51 g**
Eiweiß	**39 g**