Makrelenfilets auf Rucolasalat mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	268 kcal/ 1117 kJ		
Eiweiß:	23,4 g	Fett:	20,4 g
Kohlenhydrate:	3,5 g		

Zutaten für 4 Portionen :

4	Makrelenfilets
	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
25 g	gemahlene Walnüsse
$^1/_3$ l	Wasser
100 g	frischer Rucola
200 ml	Milch
100 g	Algen (aus dem Asiashop)

Zubereitung:

1. Die Makrelenfilets mit Olivenöl beträufeln, mit Frischhaltefolie bedecken und in den Kühlschrank stellen.

2. Das Wasser zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehe schälen und hinein geben. So lange kochen lassen, bis ein Großteil des Wassers verdampft ist. Die Milch und etwas Öl hinzufügen und noch einige Minuten weiter köcheln lassen. Pürieren und durch ein Sieb streichen.

3. Rucola waschen, trocknen und mit Olivenöl und etwas Salz anmachen.

4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5. Den Fisch aus dem Kühlschrank holen, auf ein Backblech legen und mit etwas grobem Meersalz bestreuen. Ca. 3 Minuten in den Ofen schieben. Herausnehmen und beiseite stellen.

6. Zum Anrichten den Salat auf einen Teller geben und den Fisch darauf legen. Von der Knoblauchcreme darüber gießen und mit den gemahlenen Kalifornischen Walnüssen bestreuen. Mit den Algen ausdekorieren.