Makrele mit Blumenkohl-Püree und Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	415 kcal/ 1730 kJ	Fett:	33 g
Eiweiß:	26 g	Davon gesättige Fettsäuren:	8 g
Kohlenhydrate:	4 g	ungesättige Fettsäuren:	25 g

Zutaten für 4 Portionen :

4	Makrelen
2	Knoblauchzehen
1	Frühlingszwiebel
500 g	Blumenkohl
5 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
40 g	kalifornische Walnüsse
1 TL	Paprika, gemahlen
1 EL	Sherry-Essig

Zubereitung:

1. Makrelen mit einem scharfen Messer filetieren. Sorgfältig die verbliebenen Gräten entfernen und jedes Filet in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trocknen und hacken.

2. Den Blumenkohl waschen, grob hacken und in gesalzenem Wasser für 20 Minuten kochen. Den Blumenkohl abgießen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer pürieren. Walnüsse grob hacken und unter das Blumenkohl-Püree mischen.

3. In einer Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch anbräunen und vom Herd nehmen. Paprikapulver und Essig hinzufügen. In einer Grillpfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Makrelen kurz braten und mit dem Blumenkohl-Püree und der Knoblauchmischung anrichten. Anschließend mit der gehackten Frühlingszwiebel bestreuen und servieren.