

Gegrillte Tomaten mit Makrelen-Filets (4 Portionen)

Zutaten:

2 Dosen (à 125 g) Saupiquet Makrelen-Filets in Olivenöl
4 EL Kapern
Saft und abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone
2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Dill)
4 reife, aber feste Fleischtomaten
Salz

Zubereitung:

1. Makrelen abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. 3 EL Kapern mit dem aufgefangenen Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb sowie Kräutern verrühren.
1. Tomaten waschen, halbieren und in einer erhitzten Grillpfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf eine Platte legen und leicht salzen.
2. Die Makrelenfilets auf den Tomatenhälften verteilen und mit dem Kräutersud beträufeln. Mit den restlichen Kapern garnieren und servieren. Dazu schmeckt knuspriges Ciabatta.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal: 683/163
EW: 16,4 g
F: 7,9 g
KH: 5,2 g
BE: /

