

**Makrele „alla Messinese“ nach Messiner Art (4 Portionen)**

Zutaten:

2 Dosen (à 125 g) Saupiquet Makrelen-Filets in Olivenöl  
2 Möhren  
2 Zwiebeln  
2 Stangen Sellerie  
400 g Kirschtomaten  
80 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
500 g gekochte Pellkartoffeln  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Makrelen abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Möhren schälen, Zwiebeln abziehen und Sellerie putzen. Möhren und Sellerie mit den Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in 3 EL aufgefangenem Olivenöl anbraten.
2. Tomaten waschen, mit den Makrelenfilets und Oliven zufügen und kurz mit erhitzen.
3. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in restlichem aufgefangenen Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Makrelen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

**Pro Portion:**

kJ/kcal: 1322/317  
EW: 19,1 g  
F: 15,1 g  
KH: 24,4 g  
BE: 2

