

Frühlings-Menü! Rezept/Foto: 1000rezepte.de
 ESSEN & TRINKEN *live*MAGAZIN März-April 2018

Curry-Makrele mit Salat

Zutaten für 4 Personen

Curry-Makrelen: 8 Makrelenfilets (à 60 g),
 2 TL Curry-Paste, 2 EL frischer, feingehackter
 Koriander, Saft einer Limette, 1 EL Avocadoöl

Salat: 4 große Frühlingszwiebeln in dünne
 Ringe geschnitten, 100 g geschälte Salatgurke,
 50 g Radieschen, 80 g frische Bohnensprossen,
 4 Stängel Koriander, 15 g grob zerhackte
 Cashewnüsse, 1 TL Weinessig, 2 TL Sesamöl,
 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 200 g
 Löwenzahn, 200 g Portulak, 4 Stangen
 Bleichsellerie, 2 kleine rote Zwiebeln, 2
 Möhren, 4 hart gekochte Eier, 75 g
 Radieschen- und Mungbohnsprossen, 4 EL
 Olivenöl, 2 EL Weinessig, 200 g saure Sahne, 1/2 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zitrone,
 200 g Kräuter-Crème fraîche



Curry-Paste, Koriander, Limettensaft und Avocadoöl miteinander mischen. Die Haut der Makrele einschneiden, damit die Curry-Marinade besser einziehen kann. Die Makrelenfilets mit der Marinade einreiben, mindestens 2-3 Std., am besten aber über Nacht einwirken lassen. Für den Salat die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, die Salatgurke vierteln, die Radieschen halbieren, beides in dünne Scheiben schneiden. Bohnensprossen, Korianderblätter und Cashewnüsse dazu geben und alles miteinander mischen. Aus Weinessig, Sesamöl, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Die marinierten Filets im vorgeheizten Grill 4-5 Min. grillen. Den Salat mit Dressing beträufeln, mit Curry-Makrelen und einem Zitronenschnitt anrichten.