

# Makrele auf Minze-Erbsenpüree

## Zutaten für 1 Portion

Menge	g Zutaten	kcal	KH	EW	F	Bst'
			g	g	g	g
150 Gramm	Makrele (Filet)	306	0	31,6	20	0,0
1 Esslöffel	Olivenöl	88	0	0,0	10	0,0
	Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Zitronensaft					
200 Gramm	Erbsen grün roh (auch TK)	182	25	13,1	1	10,0
45 Gramm	Bio Mandel Drink Natur	24	3	0,5	1	0
	etwas Minze, Na-reduziertes Salz					
	Pfeffer, Muskatnuss					
	<b>Gesamt</b>	<b>600</b>	<b>28</b>	<b>45,2</b>	<b>32</b>	<b>10,0</b>



## Zubereitung:

1. Makrelenfilet waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und würzen. Im Olivenöl (warm gepresst) und Kräutern zuerst auf der Hautseite und dann auf anderer Seite je ca. 3-4 Minuten anbraten.
2. Die Erbsen (frisch oder TK) in viel Wasser ca. 10-15 Minuten garen, dann abgießen. Gewürze, Olivenöl, Mandeldrink, Minze zugeben und alles mit einem Pürierstab bis zu einer homogenen Konsistenz pürieren.
3. Das Erbsenpüree auf einen Teller anrichten, das Makrelenfilet darauf servieren und alles mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

### relevante Zusatzstoffe/Allergene

Fisch und Fischerzeugnisse (12), Mandeln (21), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4)