

Rezept

## Gegrillte Makrelen mit Kartoffel-Bohnen-Salat und Pfifferlingen

Ein Rezept von Gegrillte Makrelen mit Kartoffel-Bohnen-Salat und Pfifferlingen, am 23.04.2024

### Zutaten

<b>2</b> Makrelen (á 350 g; küchenfertig)	Pfeffer
Salz	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 EL</b> gehackter Thymian	<b>1 TL</b> abgeriebene Bio-Zitronenschale
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>300 g</b> festkochende Kartoffeln
<b>2</b> Schalotten	<b>2 EL</b> milder Weißweinessig
<b>125 ml</b> Gemüsebrühe	<b>125 g</b> grüne Bohnen
<b>150 g</b> Pfifferlinge	<b>1</b> rote Paprika
<b>1 EL</b> gehackte Petersilie	<b>½ EL</b> gehacktes Bohnenkraut

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 34 g F, 35 g EW, 27 g KH

### Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen. Die Fische innen und außen waschen, trocken tupfen, die Haut mehrmals schräg einschneiden. Fische innen und außen salzen und pfeffern. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian, Zitronenschale und 1 EL Öl mischen, Fische innen und außen damit bestreichen und mit Knoblauch füllen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt 25-30 Min. garen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Öl glasig dünsten. Essig und Brühe dazugießen, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Noch warm pellen und in Scheiben schneiden, mit der Essigbrühe übergießen und ziehen lassen.
3. Die Bohnen putzen, waschen und schräg halbieren. In Salzwasser 6-7 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Pilze putzen, bei Bedarf abreiben und grob schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden.
4. Die Makrelen unter dem Backofengrill (ca. 20 cm Abstand zu den Grillstäben) 15-20 Min. grillen, dabei zwischendurch wenden. Die Pilze in einer Pfanne in 1 EL Öl bei starker Hitze ca. 5 Min. braten, die Paprika ca. 2 Min. mitbraten. Vom Herd nehmen. Petersilie, Bohnenkraut, Bohnen und Pilz-Mix mit dem Kartoffelsalat mischen, salzen und pfeffern. Zum Servieren die Makrelen aus dem Ofen nehmen und mit dem Kartoffelsalat servieren.