Rezept

Makrele mit Wirsing-Pastinaken-Stampf

Ein Rezept von Makrele mit Wirsing-Pastinaken-Stampf, am 21.05.2025

Zutaten

300 g	Wirsing
	Salz
20 g	Butter
5 Stängel	Petersilie
1 EL	Rapsöl zum Braten
300 g	Pastinaken
½ TL	Kümmelkörner
	Pfeffer
4	Makrelenfilets (mit Haut; à ca. 80 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 33 g F, 35 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Wirsing waschen, putzen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Pastinaken putzen, schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

2. Pastinaken und Wirsing mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. kochen. Inzwischen den Kümmel im Mörser grob zerstoßen, Butter zusammen mit dem Kümmel in eine kleine Pfanne geben und zerlassen.

3. Wirsing-Pastinaken-Mischung abgießen und im Topf stückig pürieren. Die Kümmel-Butter unterrühren, den Stampf salzen, pfeffern und warmhalten.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und diese hacken. Makrelenfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite bei mittlerer bis großer Hitze ca. 2 Min. braten, salzen und pfeffern, wenden und noch ca. 1 Min. ziehen lassen. Makrele mit dem Stampf anrichten und mit Petersilie bestreuen.