

Rezept

# Makrelencreme auf Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Makrelencreme auf Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>1</b> geräuchertes Makrelenfilet (ca. 150 g)     | <b>1 TL</b> kleine Kapern   |
| <b>50 g</b> fettreduzierter Frischkäse (5-8 % Fett) | <b>1 TL</b> helle Sojasauce |
| <b>1 TL</b> Ahornsirup                              | schwarzer Pfeffer           |
| <b>2</b> Frühlingszwiebeln                          | <b>1</b> Kirschtomate       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Vom Makrelenfilet eventuell die Haut und noch vorhandene Gräten entfernen. Das Filet in Stücke teilen. Die Kapern fein hacken.
2. Makrelenstücke und Frischkäse in einer Schüssel mit der Gabel nicht zu fein zerdrücken. Kapern unterheben. Die Creme mit Sojasauce, Ahornsirup und Pfeffer abschmecken.
3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In die Mitte eines Tellers legen. Die Makrelencreme obenauf setzen. Tomate waschen, halbieren und die Makrelencreme damit garnieren.