

Rezept

Makrelencreme auf Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Makrelencreme auf Frühlingszwiebeln, am 06.07.2025

Zutaten

1 geräuchertes Makrelenfilet (ca. 150 g)

50 g fettreduzierter Frischkäse (5-8 % Fett)

1TL Ahornsirup

2 Frühlingszwiebeln

1TL kleine Kapern

1TL helle Sojasauce

schwarzer Pfeffer

1 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.