Geräucherte Filets von der Makrele mit Ratatouille und Reis



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Makrelen, geräuchert	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Auberginen	1 St.
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Strauchtomaten	500 g
Olivenöl	3 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	100 ml
Langkornreis	300 g
Bio Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Makrelen aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Aubergine und Zucchini waschen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen, Strünke entfernen und achteln.

3. In einer Auflaufform vorbereitetes Gemüse mit 2 EL Olivenöl, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer mischen und gleichmäßig verteilen. Brühe ggf. anrühren und zu dem Gemüse geben. Ratatouille im Ofen ca. 30 Min. schmoren. Dabei hin und wieder umrühren.

4. Inzwischen in einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen und anschließend ca. 15 Min. garen.

5. Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren und Saft auspressen. Makrelen mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln, nach ca. 25 Min. auf das Gemüse in die Auflaufform geben und ca. 5 Min. erwärmen.

6. Derweil Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Ratatouille und Filets von der Makrele aus dem Ofen nehmen. Reis mit einer

Gabel etwas auflockern, mit Salz und etwas vom übrigen Zitronensaft abschmecken. Reis, Gemüse und Fisch auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Weil der Fisch bereits geräuchert ist, kannst du ihn auch kalt genießen. Du musst ihn also nicht zwingend mit in den Ofen geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	687 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	24 g