



verantwortungsvoller  
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter  
[www.fjordkrone.de](http://www.fjordkrone.de)

# Rezept des Monats

## Dezember 2017

### Makrelenfilet auf Ofenkartoffeln mit Kressequark

#### Zutaten für 4 Portionen:

180g Fjordkrone Makrelenfilet in Sonnenblumenöl  
(2 Konserven)  
4 sehr große Kartoffeln  
4–6 Zweige mediterrane Kräuter  
(z. B. Thymian, Rosmarin)  
250g Landfein Quark  
100g Landfein Crème fraîche  
1 unbehandelte Zitrone  
2 Töpfchen Kresse  
1 Gemüsezwiebel  
8 Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer  
Landfein Butter zum Anbraten

Alufolie für die Kartoffeln



#### Zubereitung

Den Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen, mit einer Gabel einige Male einstechen und zusammen mit je ein bis zwei Kräuterzweigen in Alufolie einwickeln.

In 40–45 Minuten im Ofen garen. Die Makrelenfilets in ein Sieb abgießen. Quark und Crème fraîche in einer Schüssel verrühren. Mit etwas Zitronenabrieb und -saft verfeinern. Eins der Kressetöpfchen in den Quark schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsezwiebel schälen und in Ringe schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Butter 2–3 Minuten anbraten. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die fertigen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und einen Moment abkühlen lassen. Je nach Belieben schälen.

Anschließend die Kartoffeln halbieren und jeweils etwas von dem Kressequark und den Makrelenfilets auf die Hälften geben. Die Zwiebelringe und Kirschtomaten darauf verteilen und mit der übrigen Kresse bestreuen.

Guten Appetit!