1A+1B Fish

Spitzkohl-Salat mit geräucherter Makrele

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Ein Dressing zubereiten, indem magerer Quark, Senf, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut miteinander vermischt werden. Spitzkohl, Frühlingszwiebel und Knoblauch hinzufügen und alles gut miteinander verrühren. Der Salat schmeckt am besten wenn er ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank steht. Mit der geräucherten Makrele servieren und nach Belieben noch mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g geräucherte (Pfeffer-)Makrele
- [ ] 100 g Spitzkohl
- [ ] 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL scharfer Senf
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**566 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**42 g**
Eiweiß	**36 g**