



OFEN-MAKRELE MIT ROHEM SPARGEL, GELBEN TOMATEN UND KRÄUTERSALAT MIT FRISCHEM ZITRONENGRAS

Categoria: Konturen **Tempo di preparazione:** 20 Minuten **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4

- 350 g geputzter Spargel (insgesamt 500 g)
- 400 g geputzte Makrele
- 200 g gelbe Kirschtomaten mit einigen schwarzen Tomaten
- 1 Strauß Kräuter (Basilikum, Minze, Petersilie), feingehackt
- ein paar Blätter Zitronengras
- Natives Olivenöl extra, je nach Bedarf
- Salz, zum Abschmecken
- Weißweinessig, je nach Bedarf
- Pfeffer, je nach Geschmack

Die Bissfestigkeit des rohen Spargels passt perfekt zu der gebratenen Makrele – eine gelungene Kombination für den Gaumen!

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Kosten: **mittel**

Zubereitungszeit: **20 Minuten**

Portionen: **4**

Zubereitung

Den Spargel in feine Streifen schneiden, mit nativem Olivenöl extra, Salz und Pfeffer würzen.

Die Makrele mit Essig und nativem Olivenöl extra bestreichen, mit den gehackten Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 5 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und ihn zusammen mit den Tomaten vorsichtig auf den Spargel legen.

Mit ein paar Blättern Zitronengras garnieren. Guten Appetit!

