






## Gelbschwanzmakrele mit Erbsengemüse

 Mittel  30 min  2 Personen

### Zutaten

- 4 handfiletierte Portionen Gelbschwanzmakrele mit Haut à 80 g
- 200 g Knackerbsenschoten
- 200 g frisch gepulte Erbsen
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Creme double
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Öl zum Braten
- 1 Handvoll Zwiebelsprossen

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Erbsenschoten schräg in Streifen schneiden und zusammen mit den Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten al dente garen. Anschließend abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

#### Schritt 02

Schalotte würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zur Hälfte reduzieren. Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und ebenfalls um die Hälfte einkochen. Creme double dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 03

Für die Gelbschwanzmakrele eine Pfanne heiß werden lassen und Öl hinzugeben. Fisch trocken tupfen und bei mittlerer Hitze zunächst auf der Hautseite braten. Gelbschwanzmakrele nach 6 Minuten umdrehen, auf der Fleischseite weitere 4 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsengemüse in der restlichen Butter anschwitzen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsengemüse und Fisch anrichten, mit Sauce beträufeln und mit Zwiebelsprossen garnieren.

#### Tipps & Tricks

Kurz vor dem Wenden des Fisches eine Flocke gute Butter in die Pfanne geben.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür