

# FAUSTFORMEL *System*

## **Schneller Makrelenaufstrich für unterwegs!**



### **Für eine Person Dieses Rezept entspricht der Faustformel**

#### Zutaten

- 90 Gramm Makrele in Öl aus der Dose
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Tomatenmark
- optional: gehackte Petersilie
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Fäuste Gemüse der Saison

#### Anleitung:

1. Öl abgießen, Fischfilets in einer Schüssel mit der Gabel gut zerdrücken.
2. Mayonnaise (alternativ Sauerrahm, Creme Fraiche oder Senf) und Tomatenmark unterrühren. Salzen und wer mag mit Kräutern abschmecken.