

Papilloten mit **Makrelen mit Senf**



4 personnes

30 Min vorbereitung

4 min cuisson

Les Ingrédients

2 Dosen à 176 g Makrelen in Senfsauce
400 g Frühkartoffeln
2 Möhren
100 g Spinatsprossen
4 Frühlingszwiebeln

Les étapes

- 1- Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen
- 2- Wenn sie lauwarm sind, schälen und in Scheiben schneiden
- 3- Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden
- 4- 4 große Blätter Backpapier zuschneiden und auf eine ebene Fläche legen
- 5- Die Kartoffelscheiben gleichmäßig auf jedem Blatt verteilen
- 6- Pro Blatt ein Makrelenfilet mit etwas Soße sowie die in feine Streifen geschnittenen Zwiebeln daraufgeben
- 7- Die Papilloten sorgfältig verschließen, indem man die Enden umdreht, um sie luftdicht zu verschließen
- 8- In der Mikrowelle bei maximaler Leistung 4 Minuten lang erhitzen
- 9- In der Zwischenzeit die Möhren mit einem Sparschäler in Tagliatelle schneiden
- 10- Die Papilloten aus der Mikrowelle nehmen und vor dem Öffnen 1 Minute ruhen lassen
- 11- Darauf die Spinatblätter und die Möhren-Tagliatelle geben und mit etwas Vinaigrette abschmecken