

Makrele mit frittierten Kochbananen und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

2 Makrelenfilets	8 Cherrytomaten	2 große, grüne Kochbananen
6 Limetten	1 Schalotte	1 Zweig Basilikum
1 EL dunkler Balsamico	3 EL Olivenöl	1 EL Akazienhonig
50 ml Apfelessig	Rapsöl, Mehl	Salz, Pfeffer

Die Makrelenfilets säubern, waschen und trockentupfen. Danach die Limetten halbieren, auspressen und die Makrelenfilets in dem Limettensaft einlegen. Die Kochbananen schälen und in Stücke schneiden. Danach die Kochbananenstücke im Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Wenn die Kochbananen goldbraun gebraten sind, aus dem Topf nehmen und für kurze Zeit gemeinsam mit dem Apfelessig in eine Schüssel geben und marinieren lassen. Danach die Bananenstücke aus der Schüssel nehmen und platt drücken. Für den Tomatensalat die Schalotte abziehen und in feine Würfel hacken. Anschließend vier Basilikumblätter abzupfen, abwaschen, trockentupfen und fein hacken. Danach die Schalotten zusammen mit den gehackten Basilikumblättern, dem Balsamico, dem Olivenöl und dem Akazienhonig in eine Schüssel geben und gut vermischen. Im Anschluss das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cherrytomaten waschen, trockentupfen, in Viertel schneiden und auf einem Teller anrichten. Danach das vorbereitete Dressing darüber geben und das Ganze im Kühlschrank kalt stellen. Im Anschluss die Makrelenfilets aus dem Limettensaft nehmen und trockentupfen. Danach etwas Mehl in eine Schale geben und die Makrelenfilets darin wenden. Anschließend etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und die Makrelenfilets darin anbraten. Danach die platt gedrückten Bananenstücke erneut für eine Minute von jeder Seite in einer Pfanne anbraten. Nach dem Frittieren die Bananenstücke aus dem Fett nehmen, mit einem Küchentuch abtupfen und salzen. Den Teller mit dem angerichteten Tomatensalat aus dem Kühlschrank nehmen. Die Makrelenfilets mit den Kochbananen darauf anrichten und servieren.

Carlo Schmidt am 13. Mai 2013