

## Makrelen im Fenchel-Sud

### Für 2 Personen

|                        |                            |                     |
|------------------------|----------------------------|---------------------|
| 20 ml Anisschnaps      | 1 Spritzer Zitronenschnaps | 1 Msp. Safran-Fäden |
| 1 Msp. Orangenschale   | Salz, Pfeffer              | 2 Zweige Thymian    |
| 2 Sternanis            | 1 Knoblauchzehe            | 1 Schalotte         |
| 1 Fenchelknolle        | 4 EL Olivenöl              | 50 ml Weißwein      |
| 30 ml trockener Wermut | 250 ml Fischfond           | 2 Makrelen          |
| 6 Kirschtomaten        | 30 g Butter                |                     |

Anisschnaps mit Zitronensaft, Safran, Orangenschale, einer Prise Salz und Pfeffer mischen. Ein Thymianzweig, zerstoßenen Sternanis und eine angedrückte ungeschälte Knoblauchzehe zugeben. Schalotte schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, das Fenchelgrün beiseite stellen, Fenchel sehr fein schneiden. Schalotte und Fenchel in eine Schüssel geben und mit der Anis-Zitronensaft-Marinade begießen, abdecken und 1 Stunde ziehen lassen. Dann alles in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Mit Fischfond auffüllen und bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 85 Grad (Umluft 75 Grad) vorheizen. Die Makrelen filetieren und die Gräten ziehen. Die Filets in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwei Teller (oder eine flache Auflaufform) mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Makrelenscheiben rosettenförmig darauf anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und jeden Teller einzeln mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten garen. Kirschtomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, 1 Zweig Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Fenchel weich ist, alles durch ein Sieb passieren. Den Fenchel anschließend gut auspressen und den Saft zum aufgefangenen Sud geben. Diesen auf 200 ml einkochen und mit kalter Butter montieren. Die Alufolie von den heißen Fischtellern entfernen, die Makrelen mit heißem Fenchelsud beträufeln. Kirschtomaten obenauf geben. Fenchelgrün fein hacken und darüber streuen. Dazu passen Farfalle oder Baguette.

Jörg Sackmann Dienstag, 22. März 2011