

Makrele mit Fenchel-Salat und Tomaten-Pinienkern-Salsa

Für 4 Personen

1 Biozitrone	1 Bioorange	2 Knollen Fenchel mit Grün
Salz, Pfeffer	1 Prise Chili, gemahlen	3 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl	1 EL Pinienkerne	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	200 g Cocktailtomaten	4 Makrelen a 300 g
1 EL Hartweizenmehl	2-3 EL Rapsöl	1/2 Bund Basilikum

Zitronen mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann von der Zitronen und Orange den Saft auspressen. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronenschale, Orangen- und Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und Walnussöl marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Fenchelgrün fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Tomaten vierteln. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Tomatenviertel zugeben und langsam etwas einkochen lassen. Mit Meersalz und Chili abschmecken. Die Makrelen filetieren, Gräten ziehen, waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Hautseite leicht einschneiden, mit etwas Hartweizenmehl bestäuben und in einer Pfanne mit Rapsöl langsam auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann den Herd ausschalten, Makrelenfilets wenden und im Bratfett 2 Minuten ziehen lassen. Basilikum fein schneiden und mit den Pinienkernen unter die Tomatensalsa mischen. Tomatensalsa auf Tellern anrichten, Fenchelsalat daneben anrichten, Makrelenfilets auf die Salsa setzen und mit etwas Meersalz würzen.

Michael Kempf Freitag, 15. April 2011