

Gegrillte Makrele auf Paprika-Schmorgemüse mit Fenchel

Für 4 Personen

1 TL grüne Anissamen	2 rote Paprika	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	1/2 Lorbeerblatt
1 TL geräuchertes Paprikapulver	ca. 100 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone
1 Prise Kreuzkümmel	Meersalz	1 Msp. Harissa
2 Fenchelknollen mit Grün	1/2 Orange	Salz, Curry (mild)
4 EL Rapsöl	2 EL Walnussöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Makrelen à ca. 600 g	1 Bund Löwenzahnsalat
2 EL Kapern	Olivenöl	

Anis in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten, anschließend fein pürieren. Paprikaschoten waschen, mit einem Sparschäler schälen (die Schalen aufheben), dann halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Paprikawürfel und das Lorbeerblatt zugeben und anschwitzen. Das Paprikapulver einstreuen, unterrühren und 3 EL Gemüsebrühe ablöschen. Paprika weich garen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Zitrone heiß abspülen, trocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Paprikagemüse mit geröstetem Anis, Kreuzkümmel, etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft würzen, mit Salz und Harissa abschmecken. Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. Von der Orange den Saft auspressen. Fenchel in eine Schüssel geben und mit etwas Salz, Curry, Zitronenschale, Orangen- und 1 EL Zitronensaft, Rapsöl und Walnussöl marinieren und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann nochmal abschmecken. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit 3 EL Olivenöl mischen. Die Makrelen filetieren, die Gräten ziehen, die Filets waschen und auf Küchenpapier trocknen. Mit dem Kräuter-Öl marinieren. Löwenzahnsalat putzen, abspülen und trocken schütteln. Das Fenchelgrün fein schneiden. Die Kapern in einem Topf mit etwas Olivenöl frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Fischfilets zuerst auf der Hautseite in einer Grillpfanne oder auf Grill kross anbraten, dann wenden und bei niedriger Temperatur fertig garen. Paprikagemüse in einem Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Fenchelsalat mit dem Löwenzahn mischen, um das Paprikagemüse herum anrichten und mit dem Fenchelgrün und den frittierten Kapern garnieren. Makrelenfilets auf das Paprikagemüse setzen und mit Meersalz würzen.

Michael Kempf 06. Juli 2012