

Makrele auf Sommer-Salat mit Gemüse-Kräuter-Vinaigrette

Für 4 Personen

1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 kleine Zucchini
Meersalz	1 Tomate	150 g Blattsalate
60 g gemischte Kräuter	1/2 Bund Schnittlauch	1 Zitrone
400 g Makrelenfilet	5 EL Olivenöl	1 EL Butter
3 EL Traubenkernöl	4 EL Weißweinessig	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker		

Möhre und Sellerie schälen und zusammen mit der Zucchini mit einer Aufschnittmaschine zuerst in dünne Scheiben, dann in Rauten von 1 cm Seitenlänge schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomate kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter für den Salat abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Einige Kerbelblättchen und Schnittlauch fein schneiden. Fischfilets mit Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Mit Kerbel und Schnittlauch bestreuen, dann die Fischfilets in der Pfanne wenden, die Hitze etwas reduzieren und 1 EL Butter zugeben. Etwas Zitronensaft auf den Fisch träufeln und 1 Minute ziehen lassen. Aus 3 EL Olivenöl, Traubenkernöl, Weißweinessig und 2 EL Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen, mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Gemüserauten mit einem Teil der Vinaigrette marinieren und in die Tellermitte geben. Die Goldmakrelenfilets darauf setzen, Blattsalat und Kräuterblätter mit der restlichen Vinaigrette marinieren und das Gemüsebett dekorativ damit umlegen.

Frank Buchholz 13. August 2012