

Gebratenes Makrelen-Filet mit warmem Antipasti-Gemüse

Für 2 Personen

1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße Zucchini
1 kleine Aubergine	1 Tomate	1 Stiel Thymian
10 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	1 EL Balsamico-Essig
1/2 Baguette	2 Makrelen	Saft von 1 Zitrone

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zucchini, Aubergine und Tomate waschen und trockenreiben. Zucchini und Aubergine längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Tomate halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Dann zuerst die Auberginenscheiben von allen Seiten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl zum Bratfett geben und das übrige Gemüse: Zwiebeln, Zucchini, Tomaten und Thymianblättchen darin ca. 3-4 Minuten bissfest braten. Auberginen zugeben und eine weitere Minute braten. Mit Meersalz, Pfeffer und Balsamico kräftig würzen. Baguette in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in 4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Die Makrelen trocken tupfen, filetieren und entgräten. Leicht salzen und pfeffern. Portionsweise in je 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Je 2 Makrelenfilets, geröstetes Baguette und Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Otto Koch am 14. Juni 2013