

Makrelen-Filet, Sauce gribiche, Spargel-Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Für das Filet:

3 Zweige Zitronen-Thymian	6 EL mildes Olivenöl	4 vorbereitete Makrelen
Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

250 g Spargel	Meersalz	Zucker
2 Bund Radieschen	2 EL milder Weißwein-Essig	1 EL Himbeeressig
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	6 EL mildes Olivenöl	

Für die Sauce gribiche:

3 hart gekochte Eier	2 EL mildes Distelöl	1 Spritzer Weineisig
3 EL Gemüsefond	1 TL körniger Senf	1 TL Tomatenmark
Meersalz	Zucker	2-3 Stiele Estragon
2 kleine Cornichons	1 EL Kapern (Glas)	

Für die Filets Thymian abbrausen, trockenschütteln, abzupfen. Blättchen grob hacken. Mit Olivenöl verrühren. Kräuteröl in eine Auflaufform geben. Makrelen filetieren, Gräten sorgfältig entfernen. Filets abbrausen, trocken tupfen und mit den Fleischseiten ins Öl legen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen und marinieren.

Für den Salat Spargel waschen, schälen und evtl. angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Sauce gribiche Eier schälen, halbieren. Eigelbe auslösen und durch ein feines Sieb streichen. Mit Öl, Essig, Fond, Senf, Tomatenmark, etwas Salz und Zucker verrühren. Estragon abbrausen, trocken schütteln. Eiweiß und Estragon fein hacken. Cornichons und Kapern fein würfeln. Vorbereitete Zutaten miteinander mischen, abschmecken.

Radieschen putzen, waschen und achteln. Radieschen, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und das Öl verquirlen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. Radieschen abtropfen lassen und untermischen.

Backofen auf 140 Grad (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen. Filets abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Filets darin bei starker Hitze ganz kurz anbraten. Dann im Ofen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Makrelenfilets, Sauce gribiche und Salat anrichten.

Tarik Rose am 03. Juni 2016