

Königsmakrele im Parma-Schinken auf Koriander-Gemüse

Für vier Personen

Königsmakrele:

4 Makrelenfilets, à 150 g 8 Scheiben Parma-Schinken Korianderkörner
Pfefferkörner, verschiedene

Gemüse:

1 Schalotte 1 Süßkartoffel 1 – 2 Knollen Fenchel
2 Zehen Knoblauch 200 g Blattspinat, jung 4 EL Olivenöl
5 Zweige Koriander Pfeffer Meersalz

Soße:

1 Schalotte 1 EL Korianderkörner 1 Limone
40 g Butter 50 ml Wermut 50 ml Weißwein
250 ml Fischfond 150 ml Sahne Meersalz

Fertigstellung:

Olivenöl Pfeffer Meersalz

Königsmakrele::

Die Fischfilets abwaschen und trocken tupfen. Die verschiedenen Pfeffer- und Korianderkörner fein mörsern. Die einzelnen Fischfilets damit würzen und mit dem Parma-Schinken umwickeln.

Gemüse:

Die Schalotte, die Süßkartoffel, die Fenchelknollen und die Knoblauchzehe putzen. Die Schalotte fein würfeln. Die Süßkartoffel und den Fenchel in feine Streifen und die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Den Blattspinat putzen und waschen. Das ganze Gemüse, bis auf den Spinat, in Olivenöl anbraten und bissfest garen. Den Spinat dazugeben, einmal durchschwenken und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander fein schneiden und dazu geben.

Soße:

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Korianderkörner fein mörsern. Aus der Limone vier Filets herausschneiden. Die Schalottenwürfel in schäumender Butter anbraten, den Koriander dazugeben und leicht anrösten. Mit den Limonenfilets, Weißwein und Wermut ablöschen. Einkochen lassen und mit dem Fischfond und der Sahne angießen. Alles um die Hälfte einkochen lassen und mit Meersalz abschmecken.

Fertigstellung:

Die Fischfilets in Olivenöl von beiden Seiten circa drei Minuten anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Fisch darauf setzen. Die Soße einmal aufkochen lassen, aufschäumen und um den Fisch gießen.

Cornelia Poletto am 09. März 2012