

# Ceviche von der Makrele

## Für vier Personen

500 g grätenfreie Makrelenfilets	2 reife Bio-Zitronen	50 ml Apfelessig
30 ml Olivenöl	1 Bund Minze	1 Schlangengurke
halbes Bund Dill	100 g Zuckererbsenschoten	1 kleine Knolle Fenchel
50 g Wildkräutersalat	Salz, Pfeffer	

### Emulsion zubereiten:

Makrelenfilets in Würfel schneiden (Kantenlänge: 1 cm). Schlangengurke längs vierteln, innere Fruchtfächer abtrennen, in Küchenkrepp geben, Gurkensaft ausdrücken und auffangen. Zesten von den Zitronen hobeln, Zitronen dann auch auspressen. Minze rebeln, ein paar Blätter zurückhalten. Gerebelte Minze, Zitronenzesten und -saft, Olivenöl, Apfelessig und Gurkensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Pürierstab zu einer grünen Emulsion aufschlagen.

### Marinieren:

Fischwürfel in eine Schale legen und mit der Emulsion so übergießen, dass diese gerade eben damit bedeckt sind. Das Ganze 45 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen, danach ist der Fisch bis zum Kern durchgegart. Wer ihn wie ein Steak gern etwas roh mag, kann die Zeit des Marinierens verkürzen: Nach 15 Minuten sind die Würfel medium rare, nach 20 Minuten medium, nach 25 Minuten well done.

Salat mischen. Den Wildkräutersalat mundgerecht zupfen. Restliche Minze, Dill und die Erbsenschoten klein hacken. Fenchel sehr fein hobeln. Gurke klein schneiden. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren. Salat auf Tellern anrichten, Fischwürfel darauf verteilen.

Dazu passen Süßkartoffeln, Mais, Linsen, Brot.

### Tipp:

Mit frischem Fisch schmeckt Ceviche am besten, gefrorener geht auch.

### Kalt garen:

Beim Marinieren spalten Zitronen- und Essigsäure das Eiweiß des Fisches. Das Fleisch wird heller und fester als durch Hitze, dabei zart und aromatisch.

### Haltbar machen:

Die Säure stoppt Keime, aber nicht immer alle. Wer mehr Sicherheit haben möchte, kann den Fisch vor der Verarbeitung über Nacht einfrieren. Ceviche stets gleich essen, keine Reste lagern.

test Mai 2020