

# Geflämmte Makrele mit Champignons Tofu-Knoblauch-Creme

**Für zwei Personen**

**Für die Sesam-Marinade:**

1 Knoblauchzehe	2 EL ml Birnensaft	1 EL Sojasauce
1 EL Mirin	1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL weißer Sesam
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	

**Für die Champignons:**

4 braune Champignons	1 kleiner Spitzkohl	1 rote Zwiebel
2 EL Reissessig, 5 2 EL Zucker	Öl	

**Für die Tofu-Knoblauch-Creme:**

100 g Seidentofu	1 Knoblauchzehe	30 ml neutrales Pflanzenöl
Salz		

**Für die Makrelen:**

2 ganze Makrelen à 200-300 g

**Für die Sesam-Marinade:**

Die Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Knoblauch abziehen, 1 Teelöffel hacken und mit Birnensaft, Sojasauce, Mirin, Sesamöl, Sesam, Zucker und zerstoßenem Pfeffer verrühren. Die hergestellte Marinade für die Champignons, die Spitzkohlblätter und die Makrelen beiseitestellen.

**Für die Champignons:**

Reissessig und Zucker miteinander verrühren. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Zwiebelstreifen in die Reissessig-Zucker-Mischung einlegen und so lange wie möglich ziehen lassen. Spitzkohlblätter ablösen, waschen, trockentupfen und mit einem runden Ausstecher ausstechen. Die runden Blätter in einer Pfanne in Öl farblos anschwitzen und mit 1 Teelöffel der hergestellten Marinade ablöschen.

Drei Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Einen Pilz in sehr dünne Scheiben. Dicke Pilzscheiben in einer Pfanne in Öl anbraten und ebenfalls mit 1 Teelöffel der hergestellten Marinade ablöschen. Dünne Pilzscheiben mit Zucker und Reissessig abschmecken. Als Dekoration verwenden.

**Für die Tofu-Knoblauch-Creme:**

Knoblauch abziehen und  $\frac{1}{4}$  der Zehe mit Seidentofu und dem Öl fein mixen. Mit Salz abschmecken. Creme durch ein feines Sieb streichen.

**Für die Makrelen:**

Makrelen filetieren, die Filets mit der Fleischseite nach unten in die übrige Marinade legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Danach abtupfen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Henke am 15. Dezember 2020