

# Sylter Makrele-Ceviche, Watt-Bohnen, Knusper-Brot

## Für 4 Personen

### Für die Ceviche:

4 frische Makrelenfilets    1 rote Zwiebel    4 Limetten, (Saft, Abrieb)  
2 TL Honig                    Salz, Pfeffer        frische Chilischote

### Für das Brot:

150 g Ciabatta                20 ml Olivenöl

### Für die Creme:

100g Crème-fraîche        Limettensaft        Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

50 g Wattbohnen            4 Radieschen        1 Minigurke  
1 rote Zwiebel              10 g Zucker          20 g Weißweinessig  
Schafsgarbe

### Für die Ceviche:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Limettensaft und -abrieb mit dem Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Chilischote in Ringe schneiden und nach Geschmack dazugeben.

Die Makrelenfilets vorsichtig abwaschen und mit Hilfe einer Grätenzange alle Gräten entfernen. Danach vorsichtig die feste, äußere Haut abziehen, sodass das schöne Makrelenmuster erhalten bleibt.

Die Filets in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander in eine Form legen. Mit der Marinade übergießen und etwa 5 Minuten darin ziehen lassen.

### Für das Brot:

Das Ciabatta so dünn wie möglich in Scheiben schneiden, auf einem Backblech auslegen und mit dem Olivenöl beträufeln. Dann im vorgeheizten Backofen bei ca. 160 Grad für 5 Minuten knusprig backen.

### Für die Creme:

Die Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgeschmeckte Creme in eine Spritzflasche füllen und damit dekorativ auf dem Teller anrichten.

### Für das Gemüse:

Die Wattbohnen waschen und grobe Strünke entfernen.

Die Radieschen und Gurke abwaschen, trocknen und dünn hobeln.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die geschnittenen Zwiebeln dazugeben und mit dem Essig ablöschen. Die Wattbohnen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Zum Anrichten die Fischstücke auf vier Tellern verteilen und mit allen Bestandteilen ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 14. April 2018