



Makrelen Escabeche von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

2 ganze Makrelen, je ca. 500 g
Meersalz, grober Pfeffer
100 g Mehl
Olivenöl zum Braten
2 Stange Staudensellerie
2 Karotten
1 Spitzpaprika
1 Knolle Fenchel
1 rote Zwiebel
1 Knolle Knoblauch
Lorbeer
Fenchelsamen
Koriandersamen
Thymian
Paprikapulver, geräuchert
200 ml Weißweinessig
1 Zitrone, unbehandelt
200 ml weißer Traubensaft

Sowie

Zitrone
Weißbrot

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Garzeit)

Die Makrelen filetieren. Aus Karkassen (Kopf und Gräten), Gemüseabschnitten und Salz einen Fischfond kochen. Dazu alles in etwa einem Liter kaltem Wasser aufsetzen, einmal aufkochen und etwa eine Stunde simmern lassen.

Makrelen mit Meersalz und grobem Pfeffer würzen. Die Hautseite mehlieren und in einer Pfanne in Olivenöl kross anbraten. Allerdings nur auf der Hautseite, der Fleischseite nur ganz kurz Hitze geben. Filets entnehmen und zur Seite stellen.

In dieser Pfanne nun grob zerkleinertes Gemüse, Zwiebel, Knoblauch und Lorbeer anbraten. Fenchelsamen, Koriandersamen und Thymian mit anrösten. Mit geräuchertem Paprikapulver abstäuben, dann mit Essig ablöschen. Auffüllen mit etwa einem halben Liter Fischfond. Zitronenabrieb, -saft sowie Traubensaft hinzufügen und durchkochen lassen, bis die Gemüse weich sind. Noch heiß über den Fisch geben.



Dieses Gericht kann man nun direkt lauwarm servieren oder gut durchgekühlt. Im Kühlschrank hält es sich sehr gut einige Tage. Ebenfalls möglich ist es, dieses Gericht als eine Art Eintopf wieder aufzuwärmen.

Frische Zitrone, ein gutes Olivenöl und Weißbrot dazu reichen.

Nährwerte pro Portion:

515 kcal – 26 g Fett – 34 g Eiweiß – 37 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch und laktosefrei.