

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2022 ▪
ChampionsWeek ▪ Zusatzgericht von Björn Freitag



Makrele auf Toast mit Paprikapüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Makrele:

- 1 frische Makrele im Ganzen
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 200 ml Olivenöl

Die Makrele filetieren und Gräten ziehen. Olivenöl auf kleiner Hitze erwärmen und den Fisch für ein paar Minuten hineinlegen. Rosmarin und Thymian mit dazugeben und mit Deckel verschließen. Toast in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten (oder im Toaster toasten). Danach entrinden und in Scheiben schneiden.



Laut WWF sind **Makrelen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (Handleinen und Angelleinen, Ringwaden)
- 1. Wahl: Scomber colias: Mittlerer Ostatlantik FAO 34 (Ringwaden)

Für das Paprikapüree:

- 2 rote Paprika
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 100 ml Pflanzenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und grob hacken. In Pflanzenöl anbraten. Paprika schälen, vierteln und mitdazugeben. Ein halbes Glas Wasser dazugeben. Mit Paprikapulver würzen. Knoblauch abziehen in Scheiben schneiden und mitdazugeben. Spitzer Zitrone unterrühren und mit Pfeffer würzen und mixen.

Für die Garnitur:

- 100 g Ricotta
- Kresse
- Edelsüßes Paprikapulver

Ricotta in einen Spritzbeutel füllen. Kresse abzupfen.

Das Toast auf einen Teller setzen, Fisch in Stücken darauf verteilen. Spritzer Ricotta und Paprikapüree auf Toast oder daneben setzen, mit Kresse und Paprikapulver garnieren und servieren.