MAKRELENFILETS IN GEMÜSEMARINADE UND ROTKOHLSAUCE



Menù-Zutaten

15 g Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EKC

30 g Salsa di cavolo viola (Rotkohlsauce) - XX0X

Zutaten

120 g entgrätete Makrelenfilets

1 Zwiebel

50 g Sellerie

30 g Karotten

50 g Zucchini

75 g Weißwein

25 g roter Essig

1 EL Zucker

100 g Erdnussö

50 g Mehl

n.B. Salz

Lorbeerblaetter

Chef: Giovanni Pace

Zubereitung

Alle Gemüsesorten in Julienne-Streifen schneiden, von den Zucchini nur den grünen Teil verwenden. Das Gemüse ein paar Minuten mit einem Lorbeerblatt anbraten. In einer anderen Pfanne den Wein mit Essig und Zucker aufkochen. Ein paar Minuten köcheln lassen, dann das zuvor angebratene Gemüse hinzufügen und erneut aufkochen lassen. Abkühlen lassen. Das Makrelenfilet in drei gleiche Teile schneiden, in Mehl wenden und in heißem Erdnussöl goldbraun backen. Die Essig-Wein-Gemüse-Mischung in eine kleine Schüssel geben und die
gebackenen Makrelenfilets darauf legen. Alles über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Servieren eine
Schicht Gemüse und das Makrelenfilet auf einen Spiegel aus Rotkohlsauce legen und nach Belieben garnieren.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Geschäftssitz/Produktion: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Verwaltung: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)