

MAKRELENFILETS IN GEMÜSEMARINADE UND ROTKOHLSAUCE



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-Zutaten

15 g Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EKC
30 g Salsa di cavolo viola (Rotkohlsauce) - XXOX

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 Erdnussöl
50 g Mehl
n.B. Salz
Lorbeerblätter