



Makrele aus dem Ofen mit Sauce Rouille

Die Makrele ist langgestreckt und stromlinienförmig gebaut, sie gilt deshalb als der eleganteste Speisefisch. Sie ist aber nicht nur elegant, sondern auch sehr schmackhaft mit eher wenig Gräten und ganz feinen Schuppen, die nicht entfernt werden müssen. Sie lässt sich auf verschiedene Arten zubereiten und eignet sich sehr gut für die Zubereitung im Ofen.

Gut gewürzt mit einer Marinade aus Kümmel und Koriander, dazu den Bauch mit Kräutern, Zitronen, Zwiebel und Tomaten gefüllt, schmeckt sie ganz besonders delikats. Dazu passt ein kräftige Sauce Rouille, mit Peperoni, Knoblauch, Senf und Ei. Die Rouille ist die klassische Beigabe zur Bouillabaisse und passt auch zu anderen kräftigen Fischgerichten.

Die rezeptierte Menge der Rouille ist grosszügig bemessen, sie reicht für 3-4 Portionen, auf Toastbrot gestrichen passt sie auch gut zu einem Apero.

Als Beilage passt ein [mediterraner Reissalat](index.php?id_kat=6&id_subkat=56&id_rez=2153) ausgezeichnet.

Zutaten (1 Portion)

- 1 Makrele, ca. 350g
- 1 Limette
- 2 Picadilly-Tomaten
- 1 Zwiebel, ca. 40g
- 1 handvoll glatte Petersilie
- 4-5 frische Basilikumblätter
- 1Tl Kreuzkümmel
- 1Tl Koriander
- 1El Olivenöl

Sauce Rouille (3-4 Portionen):

2El Sonnenblumenöl
2El weisser Balsamico
1 hartgekochtes Ei
10g Sauerrahm
40g rote Peperoni
4-5cm Peperoncino
4 Knoblauchzehen
2Tl Dijon-Senf
1Tl Pul biber (oder mildes Paprika)
1/2Tl Salz
ev. Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Zuerst die Rouille zubereiten, damit sie eine Weile ziehen kann.

Ei, Peperoni, Knoblauch hacken. Peperoncino längs halbieren und die sehr scharfen Kerne herausschaben, Schote ebenfalls hacken. Alle Zutaten für die Rouille in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Ev. zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Sauce mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Kreuzkümmel und Koriander im Mörser zerstoßen und mit Olivenöl vermischen.

Zwiebel, Tomate und die Hälfte der Limette zu dünnen Scheiben schneiden. Petersilie und Basilikum hacken.

Makrele innen und aussen mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocknen.

Haut der Makrele auf jeder Seite 4-5 Mal einschneiden, das geht am besten mit einer Rasierklinge. Ringsum und in der Bauchhöhle salzen, pfeffern und mit Kümmelmarinade einreiben. Bauch mit Kräutern, Zwiebel-, Limetten- und Tomatenscheiben füllen. Damit die üppige Füllung bei der Zubereitung nicht herausfällt, den Fisch ein paar Mal mit Küchenschnur einbinden. 2 Stunden ziehen lassen.

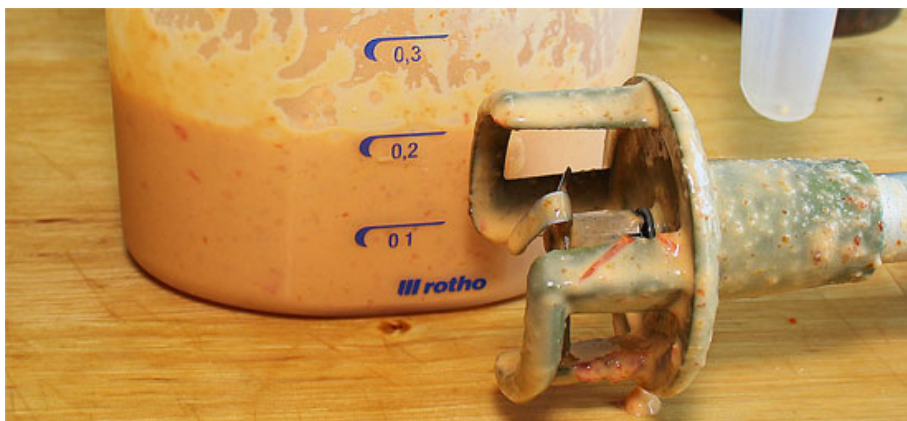
Ofen auf 200° vorheizen.

Ein Backblech einölen, den Fisch darauf legen und in die Mitte des Ofens einschieben. Nach 12 Minuten wenden und weitere 10 Minuten backen.

Makrele aus dem Ofen nehmen und filetieren, dazu den Fischrücken von Kopf bis Schwanzflosse bis zum Hauptgrat einschneiden. Danach können die Filets gut abgehoben werden. Filets auf einem heißen Teller anrichten und etwas von der Füllung dazugeben. Sauce Rouille dazu servieren.



Zutaten Sauce Rouille





Zutaten Makrele





