

Gegrillte Makrele mit Tomaten-Salsa

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	3 Strauchtomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	Meersalz, Pfeffer	2 Stiele Koriander
4 Makrelenfilets (à 180 g)	Saft von 1 Zitrone	Olivenöl
1 unbehandelte Limette		

Knoblauch schälen. Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einritzen und ca. 1 Minute in kochendes Wasser geben. Tomaten herausnehmen und häuten. Tomaten halbieren, entkernen und die kleingeschnittenen Würfel in eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazu pressen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln, alles zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Tomaten geben. Makrelenfilets abspülen und trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf ein mit Öl bestrichenes Grillrost legen und von beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen (oder in einer Grillpfanne braten). Dabei mit etwas Olivenöl bepinseln. Limette vierteln. Makrelenfilets auf Teller geben. Salsa darauf verteilen und mit je einem Limettenviertel dekoriert servieren.

Frank Buchholz am 01. Juli 2013