

# Gelbschwanzmakrele mit Zucchini und Tomate

**Für 4 Personen**

**Für die Tomaten:**

2 Strauchtomaten	1 Bio- Orange	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Meersalz	

**Für die Gelbschwanzmakrele:**

1 Bio- Limette	2 Stiele Koriander	30 g Sesam, weiß
20 ml Olivenöl	Meersalz, Zucker	280 g Gelbschwanzmakrelenfilet
1 EL Olivenöl		

**Für das Sesamöl:**

50 g weißer Sesam	2 Stiele Koriander	20 ml Sesamöl
1 TL Honig	1 TL Sojasauce	etwas Meersalz
1 Spritzer Limettensaft		

**Für die Zucchini:**

2 Zucchini	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

**Für den Tomatenschaum:**

200 ml Tomatensaft	80 g kalte Butter	etwas Meersalz
1 Spritzer Tabasco		

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und in Viertel schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Tomatenviertel mit Orangenschale, Rosmarin und Olivenöl vorsichtig vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 80 Grad drei Stunden trocknen lassen, mit etwas Salz würzen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Limettenschale, Sesam, Koriandergrün und Olivenöl mischen und mit etwas Salz sowie Zucker würzen. Die Marinade über den Fisch geben und 30 Minuten kalt stellen. Für das Sesamöl den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam und Koriander mit Sesamöl, Honig und Sojasauce vermischen und mit Salz sowie Limettensaft würzen. Die Zucchini waschen, in feine Würfel schneiden. Diese in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und würfeln, Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Kräuter zu den Zucchini geben und weich schmorren. Für die Tomatenschaum den Tomatensaft aufkochen, die kalte Butter untermixen und mit Salz sowie Tabasco abschmecken. Den marinierten Fisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini als Nocke in die Mitte des Tellers setzen. Fisch und Tomaten anlegen, Tomatenschaum über den Tomaten verteilen und den Fisch mit dem Sesamöl nappieren.

Frank Buchholz am 21. September 2015