

# Eingelegte Makrele mit Kraut und Rüben

## Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	8 Fenchelsamen
6 Pfefferkörner	50 ml Weißweinessig	Meersalz, geräuchert
2 große Makrelen	3 Zweige Estragon	grobes Meersalz

## Für Kraut und Rüben:

1/2 Kopf Spitzkohl	Salz	2 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl	3 EL Weißweinessig	2 EL Tapiokaperlen
1 Bio-Zitrone	200 ml Rote Bete -Saft	Pfeffer
300 g Steckrübe	3 Schalotten	2 EL Butter
1 TL mildes Currypulver	80 ml Weißwein	80 ml Portwein, weiß
ca. 5 g Ingwer		

Die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Einen Topf mit 300 ml Wasser und Essig zum Kochen bringen. Schalottenscheiben mit Lorbeerblatt, Fenchelsamen und Pfefferkörner in Essigwasser aufkochen, mit dem Meersalz abschmecken und abkühlen lassen. Die Makrelen filetieren (die Haut am Filet belassen), die Gräten ziehen und die Filets in eine verschließbare Plastikbox legen. Den Estragon waschen, trocken schütteln, zu den Makrelen geben. Den Fond angießen, sodass der Fisch bedeckt ist. Die Box verschließen und mindestens 12 Stunden marinieren. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Diese mit Salz kneten und mit den Ölen und dem Essig vermischen. 10 Minuten marinieren lassen und nochmals nachschmecken. Die Tapiokaperlen in kochendem Wasser vorgaren und im Sieb kalt abspülen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Rote Bete-Saft auf die Hälfte einkochen, die Tapiokaperlen einrühren und zur Bindung einkochen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Steckrübe schälen und fein würfeln. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter anbraten. Die Steckrübenwürfel zugeben, kurz mit anbraten und etwas Curry einstäuben. Mit dem Weißwein und dem Portwein ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ingwer schälen und fein reiben. Das Gemüse mit etwas Ingwer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Dann die Makrelenfilets aus dem Fond nehmen, auf Küchenpapier trocknen, der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einem Bunsenbrenner kräftig bräunen. Anschließend mit grobem Meersalz würzen. Den Krautsalat in einem runden Metallring flach auf den Tellern anrichten. Die Makrele aufsetzen. Mit zwei Teelöffeln Nocken vom Steckrübenkonfit abdrehen und dazwischen anrichten. Die Rote Bete Emulsion angießen und servieren.

Michael Kempf am 06. November 2015