

Makrelen-Filets auf Zwiebel-Kompott, Süßkartoffeln

Für vier Portionen

400 g rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 EL Zucker	250 ml trockener Weißwein	50 ml weißer Balsamico
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne	40 g eingeweichte Rosinen
8 Makrelenfilets	3 EL Mehl	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	700 g Süßkartoffeln	2 Schalotten
100 g Bacon	2 Stiele Salbei	3-4 Schalen Shiso Kresse

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten. Zucker zugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mit Weißwein und weißem Balsamico ablöschen und aufkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit den gut abgetropften Rosinen zufügen. Anschließend vom Herd nehmen.

Die Makrelenfilets unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier sehr gut trockentupfen. Die Hautseite kurz in Mehl drücken. Das Olivenöl erhitzen. Die Makrelen darin auf der Hautseite kurz kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets wenden und in den noch warmen Zwiebelsud legen und gut durchziehen lassen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und kleinwürfeln. Bacon würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben nebeneinander in das heiße Fett legen und langsam goldbraun braten. Kartoffelscheiben wenden und goldbraun braten. Schalotten und Bacon zugeben, unter gelegentlichem Rühren alles gut anrösten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei abbrausen, trockentupfen und über die Süßkartoffeln zupfen.

Süßkartoffeln und Makrelenfilets mit dem Zwiebelkompott auf Tellern anrichten. Mit Shiso Kresse bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 10. Oktober 2015