

Makrelen in pikanter Tomatensoße

(von Uta Berninghaus)

Zutaten:

1 l Wasser
3 frische Makrelen
Suppengemüse
2 Lorbeerblätter
Meersalz
Schwarzer Pfeffer
3 Spritzer Tabasco
2 EL Weinessig
1 bis 2 EL Honig
Sonnenblumenöl
1 große Dose Tomatenmark
4 mittelgroße Gewürzgurken in hauchdünnen Scheiben
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Suppengemüse (Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, Lorbeerblätter, Pfeffer, Salz) in einem Liter Wasser weich kochen. Gegartes Gemüse in ein grobes Sieb schütten und durchpassieren, Sud auffangen. Darin drei frische Makrelen mit Kopf langsam gar ziehen lassen. Danach Makrelen herausnehmen, Fischfond auf die Hälfte einkochen lassen, alles abkühlen lassen.

Eine große Dose Tomatenmark mit dem durchpassierten Gemüse vermischen, mit Sonnenblumenöl wie Mayonnaise mit dem Mixer steif schlagen. Nach und nach den abgekühlten Fischfond zugeben, bis eine dicke Masse entsteht. Diese mit Essig, Honig, Salz, Pfeffer pikant süß-sauer abschmecken. Makrelen filetieren, kleine Stückchen pflücken und mit dem Schnittlauch und den Gurkenscheiben unter die Tomatensoße heben. Einen Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mit frischem Baguette oder Toast servieren.