

Makrelen in Käsesoße

(von Andrej Kuttruf)

Zutaten:

2 küchenfertige Makrelen
750 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
einige Senfkörner
1 TL Salz
1 MS Pfeffer
1 EL Essig-Essenz (25 %)

30 g Margarine
30 g Weizenmehl
50 g geriebenen Schweizer Käse
4 EL Sahne
Salz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Die Makrelen unter fließend kaltem Wasser abspülen. Einen Dreiviertelliter Wasser mit Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Senfkörnern sowie Salz, Pfeffer und Essig-Essenz zum Kochen bringen. Die Fische hineingeben, alles erneut zum Kochen bringen und dann etwa zehn Minuten garen lassen. Danach die Makrelen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

Für die Käsesoße die Fischbrühe durch ein Sieb gießen und 375 ml davon abmessen. Die Margarine zerlassen und das Weizenmehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Dann die Fischbrühe hinzugießen und alles mit einem Schneebesen durchschlagen. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen! Die Soße zum Kochen bringen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Dabei den Käse und die Sahne unterrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Käsesoße über die Makrelen geben und sie mit Reis oder Kartoffeln servieren.