

Makrelenfilets mit roter Pfeffersauce

Zutaten:

für 4 Personen

4 Makrelen (a 300 g)
1 Zitrone ; Saft davon
Meersalz
3 Schalotten
1 Esslöffel Butter
Pfeffer, schwarz
125 ml Fleischbrühe
50 ml Weißwein, trocken
150g Creme fraîche
2 Esslöffel rote Pfefferkörner
2 Eigelb
3 Esslöffel kaltes Wasser

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Fische ausnehmen, gründlich abbrausen und mit Küchentrepp trockentupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz einreiben. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Butter in einer flachen, feuerfesten Form zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Makrelen nebeneinander in die Form legen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Fleischbrühe und Weißwein angießen.

Die Form mit Alufolie abdecken. Fisch 15 Min. auf der mittleren Einschubleiste im Ofen garen. Die Folie entfernen, die Creme fraîche zu den Makrelen geben. Weitere 5 Min. schmoren lassen. Den Fond durch ein Sieb in eine kleine Kasserolle seihen. Die roten Pfefferkörner zufügen und die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

Die Eigelbe mit Wasser schaumig schlagen. Den Topf mit der Pfeffersauce vom Herd nehmen, den Eigelbschaum unter Rühren dazugeben. Kurz erhitzen, aber keinesfalls kochen. Die Makrelenfilets von Haut und Gräten befreien und mit der Sauce anrichten. evtl. mit Kräutern garnieren. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.