Frisch gekocht

Dienstag, 25. Juli 2017

Rezept von Konstantin Filippou

Makrele mit Berberitzen

40 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

4 Makrelen à 300 g – 400 g, 2 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, Petersilie, Olivenöl.

Für die Fülle: 150 g Räuchermakrele, 50 g getrocknete Berberitzen (oder Johannisbeeren), 1 Zwiebel (gehackt), Olivenöl, 100 g Pinienkerne, 1 TL gemahlener Zimt, gemahlene Nelken, 3 TL Salz, 20 Petersilienblätter (fein gehackt);

Für die Panier: 150 g Universal-Mehl, 3 Eier, 190 g Polenta.

Zubereitung

Die gereinigten Makrelen so gut es geht aushöhlen und das Fleisch in eine Schüssel geben. Für die Fülle die Berberitzen in eine Schüssel geben und 15 Minuten in Wasser quellen lassen. Das Öl erhitzen und die Pinienkerne anschwitzen, dann die Zwiebel dazugeben und 3 Minuten braten. Räuchermakrele, Zimt, Nelken, Salz, Petersilie und Berberitzen zugeben und noch mal kurz braten. Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen. Mit dem Fischfleisch vermengen und gut durchrühren.
Die Masse in die ausgehöhlten Makrelen füllen.
Für die Panier Mehl in eine Schüssel geben, Eier in einer anderen Schüssel schlagen. Die Polenta in eine dritte Schüssel geben. Jeden Fisch mit Mehl bedecken, dann in Ei und schließlich auch in die Polenta tauchen.
Die Fische in eine Pfanne mit Olivenöl geben und beidseitig anbraten. Thymian und Petersilie zugeben und im Rohr bei 180 °C ca. 6 Minuten braten. Mit Rosmarin bestreut servieren.