

# Aus der Hado-Küche: Ein Fischrezept

Restaurant Services

## Gebratenes Makrelenfilet mit Wirsinggemüse und Pastinakenpüree

für 4 Personen:

50 g	Butter
60 g	Mehl (vorzugsweise Dinkelmehl)
50 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
500 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt
4	Makrelenfilets à 160 g (aus bestandserhaltender Fischerei)
	Sonnenblumenöl
50 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
400 g	Wirsingfleckerl (Bio-Wirsing, in Rauten zu 2 cm x 2 cm geschnitten)
400 g	Pastinaken, gewürfelt
300 g	geschälte Kartoffeln, gewürfelt
120 ml	Milch
20 g	Butter
	Ursalz oder Steinsalz, Pfeffer, Muskat

Die Grundsoße herstellen: Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten. Mehl hinzufügen und weiß anschwitzen. Gewürze und die kalte Milch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. 20 Minuten leicht kochen lassen. Durch ein Spitzsieb passieren.

Die Kartoffel- und Pastinakenwürfel ca. 15 Minuten kochen. Mit Milch und Butter ein sämiges Püree herstellen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Zwiebelwürfel andünsten, die Wirsingfleckerl dazu geben und etwas mitdünsten. Mit der Grundsoße aufgießen und 5-10 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen.

Die Makrelenfilets in Sonnenblumenöl von jeder Seite 2 Minuten braten und auf den Wirsingfleckerln anrichten. Als Beilage das Püree servieren.

Tipp: mit Cocktailtomaten, Zitronenscheiben und frischem Dill garnieren.

Rezept von Restaurant Services, München