

Suquet von der Holzmakrele

“ Wir müssen die natürlichen Ressourcen unseres Planeten respektieren. Das ist unsere Pflicht. ”

— Joan Roca

- Reicht für: 4 Personen
- Zubereitung: 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nachhaltigkeit: Holzmakrelen werden in weiten Teilen Europas, darunter im Golf von Biskaya, in portugiesischen sowie in nördlicheren Gewässern, auf nachhaltigem Niveau gefischt.
- Saison: Makrelen sind im Frühjahr und Sommer reicher an Omega-3-Fettsäuren.



Der *Suquet* ist zweifellos ein Meeresgericht und wird normalerweise mit Kartoffeln zubereitet. Bei dieser Gelegenheit haben wir uns jedoch für eine schnelle Zubereitung mit wenigen Zutaten entschieden, die das Gericht zu einem kleinen gastronomischen Wunder machen.

- 8 Makrelenfilets ohne Gräten (4 Makrelen)
- ½ Knoblauchknolle
- 2 geraspelte Tomaten
- 1 EL süßes Paprikapulver
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Natives Olivenöl
- 400 g Fischfonds
- 3 Knoblauchzehen
- 60 ml Olivenöl für die Aioli

- Die sauberen Makrelenfilets in eine Schüssel mit einem Liter kaltem Wasser und 100 g Salz geben.
- Nach 5 Minuten die Filets herausnehmen und trocken tupfen.
- Öl in eine gusseiserne Pfanne geben und die geschälte und gehackte halbe Knoblauchknolle anschwitzen.
- Die geraspelten Tomaten und einen Esslöffel Paprikapulver hinzufügen.
- Leicht durchrühren und den Fischfonds angießen. 5 Minuten kochen lassen.
- Die Makrelen einlegen und von der Herdplatte nehmen, sodass der Fisch mit der Restwärme gart. Falls die Makrelen sehr groß sind, 1 Minute bei schwacher Hitze ziehen lassen.
- Aus den drei Knoblauchzehen, 60 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer eine *Aioli* herstellen.
- Jeweils mit einem Esslöffel Aioli anrichten.
- Mit Knoblauchblüten oder anderen Blumen garnieren (*optional*).

Tipp

Um den Geschmack und die Nährstoffe der Makrele so gut wie möglich zu bewahren, darf sie nur so sanft und kurz wie möglich erhitzt werden. Dadurch gehen auch weniger Nährstoffe verloren.