

Gebratene Makrele mit Sauerkraut und Graupen

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 g Graupen
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 1 Pastinake
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 400 g frisch fermentiertes Sauerkraut
- alternativ: Bio-Sauerkraut
- 100 g Pilze
- 1 TL Misopaste
- 1 Handvoll helle Weintrauben
- 50 g Haselnüsse
- 3 Zweige Dill
- 2 Zweige Petersilie
- 1 Zweig Kerbel
- 1 Zweig Basilikum
- Apfelbalsam
- Olivenöl
- Pfeffer
- 4 (mit Haut) Makrelenfilets
- alternativ: Zander

Graupen 30 Minuten in zwei Drittel der Gemüsebrühe kochen, abgießen und beiseitestellen.

Pastinake und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und Pastinaken, Zwiebeln und Knoblauch farblos darin anschwitzen. Das Sauerkraut dazugeben, dann die restliche Brühe angießen. Pilze in Streifen schneiden und hinzufügen. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann die Misopaste unterrühren.

Weintrauben säubern und halbieren, Haselnüsse hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit den gekochten Graupen in eine Schüssel geben und vermengen. Kräuter säubern und fein hacken - etwas Dill zum Garnieren beiseitelegen - und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit etwas Apfelbalsam, Salz und Pfeffer würzen.

Die Makrelenfilets entgräten, salzen und mit etwas Öl bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite braten. Dabei etwas andrücken, damit der Fisch auf der Haut gleichmäßig garen kann. Wenn der Fisch fast durchgegart ist, einmal kurz wenden und nach wenigen Sekunden aus der Pfanne nehmen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 09.11.2025

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen