



Gebratene Makrele auf Apfel-Sellerie-Salat

Sgombro arrostito su insalatina di mele e sedano

Zutaten (für 4 Personen):

Apfel-Sellerie-Salat:

1 TL Honig
50 ml Olivenöl
100 ml Apfelsaft
2 EL **Sairet Dressing Apfel-Molke**
2 EL Petersilie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
300 g Äpfel (Granny Smith)
200 g Stangensellerie
80 g Radieschen

Makrele:

4 Makrelenfilets
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mehl zum Bestauben
Olivenöl zum Braten

Weiteres:

1 EL Dillspitzen zum Garnieren
20 g Friséesalat zum Garnieren
20 g Radieschenscheiben zum Garnieren

Ingredienti (per 4 persone):

Insalatina di mele e sedano:

1 c miele
50 ml olio d'oliva
100 ml succo di mela
2 C **Sairet Condimento Siero-mela**
2 C prezzemolo tagliato finemente
sale, pepe appena macinato
300 g mele (Granny Smith)
200 g gamba di sedano
80 g rapanelli

Sgombro:

4 filetti di sgombro
sale, pepe appena macinato
2 C farina per spolverizzare
olio d'oliva per arrostito

Altro:

1 C ciuffetti di aneto per guarnire
20 g insalata frisée per guarnire
20 g fettine di rapanello per guarnire

Zubereitung:

Apfel-Sellerie-Salat: Für die Marinade Honig, Olivenöl, Apfelsaft und **Sairet Dressing Apfel-Molke** verrühren und mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Äpfel und Stangensellerie schälen und mit Radieschen in 5 mm große Würfel schneiden. Mit etwas Marinade vermischen.

Makrele: Makrelenfilets waschen, trocken tupfen und die Gräten mit einer Fischpinzette herausziehen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestauben und in Olivenöl auf der Hautseite anbraten, wenden und

auf der Fleischseite fertig braten. **Fertigstellung:**

In einen tiefen Teller einen 6 cm großen Metallring legen, den Apfel-Sellerie-Salat hineingeben und den Ring abziehen. Gebratenes Makrelenfilet daraufsetzen, mit Dillspitzen, Friséesalat und Radieschenscheiben garnieren.

Die restliche Marinade über die Salate und um das Filet gießen und servieren.



Preparazione:

Insalatina di mele e sedano: Per il condimento mescolare il miele, l'olio d'oliva, il succo di mela e il **Sairet Condimento Siero-mela**, aromatizzare con il prezzemolo, il sale e il pepe. Pelare le mele e la gamba di sedano, tagliare con i rapanelli a dadini di 5 mm. Mescolare con una parte del condimento. **Sgombro:** Lavare i filetti di sgombro, asciugarli pichiettando e togliere le spine con l'apposita pinzetta.

Aromatizzare il pesce con sale e pepe, infarinarlo e arrostito nell'olio sul lato della pelle, girarlo e proseguire la cottura. **Ultimazione:**

Appoggiare un anello metallico di 6 cm di diametro in un piatto fondo, riempirlo con l'insalata di mele e sedano e poi sfilarlo. Adagiare sopra le formine di insalata i filetti di sgombro, guarnire con i ciuffetti di aneto,

l'insalata frisée e le fettine di rapanello. Versare il condimento rimanente sulle insalate e il filetto, infine servire. **Sgombro:** 10 minuti circa.

