



[www.lieblings-weine.de](http://www.lieblings-weine.de)

## The Golden Catch

### Zutaten (für ca. 2 Personen)

#### Gedämpfte Goldmakrele in Rote-Bete-Fond

- **300 g** Goldmakrelenfilet (ohne Haut und Gräten, in 2 Portionen geteilt)
- **250 ml** Rote-Bete-Saft (Muttersaft oder reiner Saft)
- **50 ml** milder Gemüfefond
- **1 EL** Weißweinessig oder Zitronensaft
- **1** Lorbeerblatt
- Salz und eine Prise Zucker

#### Gelbe Ringelbete (Chioggia-Bete)

- **1–2** gelbe Ringelbete-Knollen (je nach Größe)
- **1 EL** Olivenöl
- **1 EL** heller Balsamico oder Zitronensaft
- Salz und eine Prise Zucker

#### Gnocchi

- **300 g** frische Gnocchi (aus dem Kühlregal oder selbstgemacht)
- **1 EL** Butter zum Schwenken
- Etwas Meersalz

#### Petersilien-Pesto

- **1 Bund** glatte Petersilie
- **30 g** Pinienkerne (alternativ Mandeln)

- **30 g** Parmesan oder Grana Padano (gerieben)
- **80–100 ml** gutes Olivenöl
- **1** kleine Knoblauchzehe (optional)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Arbeitsablaufplan (Schritt-für-Schritt)

Damit alle Komponenten warm und auf den Punkt auf den Teller kommen, empfehle ich dir folgende Reihenfolge:

### Phase 1: Vorbereitung & Pesto (ca. 15 Minuten)

1. **Ringelbete vorbereiten:** Die Bete schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln (am besten mit einem Gemüsehobel). Mit etwas Olivenöl, hellem Essig, Salz und einer Prise Zucker marinieren. Beiseitestellen – so zieht sie leicht durch und bleibt trotzdem knackig.
2. **Petersilien-Pesto zubereiten:** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Alle Zutaten (Petersilie, Kerne, Käse, Knoblauch und Olivenöl) in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem sämigen Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Phase 2: Der Fond & Fisch-Vorbereitung (ca. 10 Minuten)

3. **Fond ansetzen:** Rote-Bete-Saft, Gemüsefond, Essig, Lorbeerblatt, eine Prise Zucker und etwas Salz in einem flachen Topf oder einer tiefen Pfanne zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, sodass die Flüssigkeit nur noch ganz leicht simmert.
4. **Fisch vorbereiten:** Die Goldmakrelenfilets kalt abspülen, trocken tupfen und leicht salzen.

### Phase 3: Das Finale (ca. 10 Minuten)

5. **Wasser aufsetzen:** Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser für die Gnocchi zum Kochen bringen.
6. **Fisch dämpfen/garziehen:** Die Filets vorsichtig in den leise köchelnden Rote-Bete-Fond legen. Den Deckel aufsetzen. Der Fisch sollte je nach Dicke ca. **6–8 Minuten** im Dampf und Fond garziehen. Er nimmt dabei eine wunderschöne rosa Farbe an.
7. **Gnocchi kochen:** Parallel die Gnocchi ins kochende Wasser geben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen (nach ca. 2–3 Minuten), mit einer Schaumkelle herausnehmen.
8. **Gnocchi finishen:** Die Gnocchi kurz in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und einer Prise Salz schwenken, damit sie einen schönen Glanz bekommen.

### Anrichten

1. Gib einen kleinen Spiegel des warmen Rote-Bete-Fonds auf die Teller.
2. Setze die Gnocchi und die marinierten Scheiben der gelben Ringelbete dekorativ im Kreis oder versetzt darauf.
3. Hebe das Goldmakrelenfilet vorsichtig aus dem Fond, lasse es kurz auf Küchenpapier abtropfen und platziere es in der Mitte.
4. Träufle das grüne Petersilien-Pesto um den Fisch und über die Gnocchi für einen großartigen Farbkontrast.