

Grillrezepte

Gegrillte Makrelen - Grundrezept

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, BBQ, Kalorienarm, Diät, Anfänger,

4	Ausgenommene Makrelen	- Pfeffer
	Salz	2 Essl. Zitronensaft
	Frisch gemahlener weißer	4 Zweige Petersilie

Pro Portion etwa 1515 Joule/360 Kalorien je nach Größe der Fische

Zubereitungszeit: etwa 35 Min.

Den Grill gut vorheizen. Die Fische unter fließendem Wasser innen und außen gut abspülen und trockentupfen. Kopf, Schwanz und Flossen abschneiden.

Die Fische innen und außen salzen und pfeffern, innen noch mit Zitronensaft beträufeln und je 1 Petersilienzweig hineinlegen.

Die Bauchöffnungen mit Rouladenspießchen zustecken. Die Makrelen auf den sehr heißen Rost von jeder Seite je nach Größe 8-10 Minuten grillen.

Dazu passt: Kartoffelsalat, grüner,- oder Tomatensalat und deftiges dunkles Brot sowie Butter.

Wenn möglich einen speziellen Grillkorb für Fische benutzen.

Das macht Fische grillen einfacher.