

Grillrezepte

Gegrillte Makrelen Mit Limetten

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fisch, Für Diabetiker, Grillen, Gesund, Kalorienarm,

2	Makrelen, je 300 g	2	Olivenöl
	- küchenfertig	10	Radieschen
1	Limette	200 g	frische Gurke
	Salz, Pfeffer	2	Weißweinessig
2	Knoblauchzehen	2	Teel. Schnittlauchröllchen
			Deko
	Limettenscheiben		grüner Pfeffer

Die Fische auf jeder Seite ca. fünfmal schräg einschneiden und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch und 1 El Olivenöl marinieren.

Radieschen und Gurke fein hacken, mit Salz, Pfeffer, 1 El Olivenöl, Essig und Schnittlauch zu einer Vinaigrette rühren.

Makrelen ohne Marinade auf einem Rost von jeder Seite 5-7 Minuten grillen, dabei mehrmals mit der Marinade bestreichen.

Mit Radieschen-Vinaigrette anrichten und beliebig mit grünem Pfeffer und Limettenscheiben garnieren.