

Grillrezepte

Gegrillte Makrelen Mit Marinade

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: BBQ, Fisch, Grill, Mariniert, Kalorienarm, Diät,

6 Makrelen, küchenfertig
6 Lorbeerblätter
Getr. Thymian

-f.d. Glut
Getr. Rosmarin
-f.d. Glut

Für die Marinade

1 Stck. Würfelzucker
1 groß. Glas Rotwein
2 Senf, scharf
Salz

6 Pfefferkörner
-angedrückt
1 Stengel frischer Thymian
1 Stengel frischer Rosmarin

Makrelen haben ein äußerst schmackhaftes Fleisch und werden aufgrund ihres relativ hohen Fettgehalts bevorzugt geräuchert. Beim Grillen zählen sie zur ersten Wahl unter den Portionsfischen.

Die Makrelen unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier innen trockentupfen. In die Bauchhöhle eines jeden Fisches 1 Lorbeerblatt legen.

Für die Marinade den Würfelzucker fein zerstampfen und in eine Schüssel geben. Rotwein, Senf, Salz, Pfefferkörner und die abgezupften Kräuter dazugeben und gründlich vermischen.

Die Makrelen rundum mit der Marinade bestreichen und durchziehen lassen. Nach 10 Min. noch einmal bestreichen.

Die Stäbe eines großen oder mehrere kleiner Grillkörbe einölen und die Fische hineingeben, die Körbe schließen. Ein wenig getrockneten Thymian und Rosmarin auf die Glut streuen. Die Fische auf den Grillrost legen und von jeder Seite etwa 5 Min. grillen.

Dazu einen frischen Blattsalat servieren.

Tipp: Große Makrelen beiderseits an den dicksten Stellen zwei- bis dreimal schräg einschneiden, damit sie gleichmäßig garen.