

## Makrele - fett, aber gesund

### Rezepte

#### **Gebratene Makrelenfilets mit karamellisiertem Rhabarber**

Zubereitung:

Ofen auf ca. 200° C vorheizen.

4 bis 5 Rhabarberstängel waschen und in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden und in eine beschichtete ofenfeste Form legen. Mit einer halben Tasse Wasser begießen und mit 2 EL Rohrzucker bestreuen. Rhabarber ca. 15 Minuten im Ofen garen lassen, bis er weich wird (mit einer Messerspitze testen).

Die Form aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Die Makrelen im Fischgeschäft filetieren lassen. Filets nur auf der Hautseite mit Weißmehl bestreuen. Etwas Bratöl in eine antihaft-beschichtete Pfanne geben, erhitzen lassen und die Fische mit der Hautseite hineingeben. Rosmarinzwige, Knoblauchzehen und Zitronenschalen dazulegen und ca. 7 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten lassen, bis die Haut knusprig wird. Dann vorsichtig umdrehen und noch einige Minuten fertig garen. Filets warmstellen.

In der Pfanne nun den Rhabarber erhitzen und etwas Zucker dazugeben, bis dieser karamellisiert.

Rhabarberstücke zu den Filets anrichten, Rosmarinzwige dazulegen und mit Ofen-Rosmarinkartoffeln und jungem Spinat servieren.

#### **Gegrillte Makrelen**

Zubereitung:

Fische unter fließendem kaltem Wasser von innen und außen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Außen und innen salzen. In die Bauchhöhlen Thai-Basilikum- und Minz-Zweige, Zitronenscheiben, Pfefferkörner und Knoblauchzehen legen.

Fische mit einer Mischung aus Olivenöl und Zitronensaft bestreichen und auf den Grill bei mittlerer Hitze legen. Nach 7 bis 8 Minuten vorsichtig auf den Rücken



drehen, Fische dafür nebeneinanderstellen, damit sie sich stützen. Nach 2 bis 3 Minuten auf die andere, noch nicht gegrillte Seite legen und weitere 3 bis 4 Minuten grillen. Danach die Haut vorsichtig entfernen und die Filets von der Hauptgräte abtrennen.

Auf warmen Tellern anrichten und mit Terijaki-Sauce bestreichen, mit geriebener Zitronenschale bestreuen und mit scharf geschmorten Cime di Rapa (Stängelkohl) servieren.

### **Kräuter-Ofenmakrelen**

Zubereitung:

Fische unter fließendem kaltem Wasser von innen und außen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Außen und innen salzen. In die Bauchhöhlen Thymian- und Minz-Zweige, Zitronenscheiben, Pfefferkörner und Knoblauchzehen legen.

Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen und Fische hineinlegen. Etwas Weißwein in die Form gießen, mit Alufolie abdecken und im Ofen bei ca. 180° C ca. 20 Minuten garen. Dann die Alufolie entfernen und nochmals 5 Minuten im Ofen garen lassen.

FrISCHE Minze und Petersilie fein hacken, einen Esslöffel gewässerte Kapern ebenfalls fein hacken, geriebenen Ingwer und geriebene Zitronenschale zu den Kräutern geben und vermischen. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen.

Fische kurz abkühlen lassen, die Haut vorsichtig abziehen. Filets von der Hauptgräte abtrennen und auf warmen Tellern anrichten, evtl. nachsalzen und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Mit der Kräuter-Zitronen- Sauce beträufeln und mit Pellkartoffeln und gemischtem Pflücksalaten servieren.