

Rezept

Apulische Kräutermakrelen

Ein Rezept von Apulische Kräutermakrelen, am 28.06.2026

Zutaten

4 Makrelenfilets (möglichst ohne Haut; à ca. 80 g)	Salz
Pfeffer	1 kleine Bio-Zitrone
6 Zweige Minze	6 Stängel Petersilie
1 Knoblauchzehe	4 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 389 kcal, 29 g F, 30 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Makrelenfilets abtupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden und auf einem flachen Dampfeinsatz verteilen. Die Makrelenfilets darauflegen und zugedeckt in einem Dämpfgerät oder auf einem Topf über kochendem Wasser ca. 6 Min. dämpfen.
2. Inzwischen die Minze und die Petersilie abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und halbieren, dabei eventuell den Keim entfernen. Die Hälften dann durch eine Presse drücken. Kräuter, Knoblauch, Weißweinessig und Olivenöl in einer Schale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die gedämpften Makrelen mit Marinade bestreichen, in einer schmalen, eckigen Form übereinander stapeln und zugedeckt mindestens 12 Std. im Kühlschrank marinieren. Dazu frisches Sauerteigbrot genießen.