

Rezept

Gebratene Makrele aus dem Essig-Gemüsesud

Ein Rezept von Gebratene Makrele aus dem Essig-Gemüsesud, am 12.06.2026

Zutaten

1 küchenfertige Makrele (ca. 400 g) oder 2 kleine Makrelen (je ca. 200 g)	Salz
	schwarzer Pfeffer
2 EL Mehl	3 EL Olivenöl
1 mittelgroße rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kleine Fenchelknolle	1 kleine Möhre
1 kleine Chilischote	2 Lorbeerblätter
1/2 TL schwarze Pfefferkörner	2 Gewürznelken
100 ml Weißweinessig	2-3 Stängel Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Die Makrele(n) innen und außen mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Innen und außen leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Mehl wenden.
2. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Makrele(n) bei Mittelhitze von jeder Seite 6-8 Min. braten, dabei immer wieder wenden. Die Makrele(n) in eine entsprechend große Schüssel oder Frischhaltebox legen. Die Pfanne säubern.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch klein würfeln. Fenchel und Möhre waschen und putzen. Den Fenchel in schmale Streifen, die Möhre schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, Stiel und Kerne entfernen, die Schotenhälften in schmale Streifen schneiden.
4. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Darin Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Gemüse, Lorbeer, Pfefferkörner und Gewürznelken unterrühren und kurz mitbraten. Den Essig mit 250 ml Wasser und 1/2 TL Salz unterrühren und 8 Min. köcheln lassen. Den Sud etwas abkühlen lassen und lauwarm über den Fisch gießen. Diesen zugedeckt 12 Std. durchziehen lassen.
5. Vor dem Servieren die Makrele(n) mit dem Gemüse aus dem Sud heben, abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Triebspitzen abzupfen, hacken und über den Fisch streuen.