Rezept

Gefüllte ganze Makrelen

Ein Rezept von Gefüllte ganze Makrelen, am 04.06.2025

Zutaten

4	Makrelen (je etwa 300 g, vom Fischhändler ausgenommen und geschuppt)
	gemahlener Pfeffer
2 EL	Pinienkerne
1 TL	gemahlener Koriander
2	Knoblauchzehen
	1/2 Bund Koriander
2 TL	Sumach
5 EL	Zitronensaft
	Salz
	1/2 Granatapfel
1 EL	Rosinen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
50 g	Walnusskerne
3 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Makrelen waschen und trockentupfen. Innen mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Fische mindestens 30 Minuten ruhen lassen. (Man kann sie auch gut für ein paar Stunden in den Kühlschrank legen.)

2. Für die Füllung die Granatapfelhälfte in Stücke brechen, die Kerne mit den Fingern rauspulen und dabei auch die weißen Häutchen entfernen. Die Granatapfelkerne mit den Pinienkernen und den Rosinen mischen und mit Salz, Pfeffer und dem gemahlenen Koriander würzen.

3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (ohne Vorheizen: Umluft 180 Grad). Die Makrelen mit der Granatapfelmischung füllen und nebeneinander in eine hitzebeständige Form legen. Mit Alufolie (glänzende Seite nach innen) abdecken und in den Ofen (Mitte) schieben. Fische etwa 20 Minuten backen, dann die Folie abnehmen und noch einmal etwa 10 Minuten backen.

4. Während die Fische im Ofen sind, von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und sehr fein schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Walnusskerne in kleine Stücke brechen oder auch hacken. Frischen Koriander waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden.

5. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Walnüsse und Koriander mit restlichem Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren, mit Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Fische aus dem Ofen nehmen und die Koriander-Nuss-Sauce darüber verteilen. Schnell servieren.