

Rezept

Gegrillte Makrele

Ein Rezept von Gegrillte Makrele, am 19.04.2024

Zutaten

2	küchenferige Makrelen (à ca. 500 g)	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle	4-6 kleine Zweige Rosmarin
1	Bio-Limette	3 Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl + Öl für den Rost	4-6 Lorbeerblätter (am besten frische)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Makrelen gründlich waschen und trocken tupfen. Je 1 EL Meersalz und grob gemahlene Pfeffer vermischen. Die Fische innen und außen mit der Mischung würzen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Von 1 Zweig die Nadeln abstreifen und sehr fein hacken. Die Limette waschen, eine Hälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen.
2. Gehackten Rosmarin mit etwas Salz und Pfeffer, 2 EL Limettensaft und 4 EL Öl verrühren, 1 Knoblauchzehe dazupressen.
3. Die restlichen Knoblauchzehen halbieren und mit den Limettenscheiben, Lorbeerblättern und Rosmarinzweigen in die Bauchhöhlen der Fische geben. Den Holzkohle- oder Backofengrill vorheizen.
4. Für das Grillen im Backofen eine Auflaufform mit dem Kräuteröl bestreichen. Fische hineinlegen, mit etwas Kräuteröl beträufeln und unter dem heißen Grill (mit etwa 15 cm Abstand) je nach Größe 10-12 Min. grillen, dann wenden. Fische erneut mit Kräuteröl bestreichen und weitere 10-12 Min. grillen. Beim Grillen den Fisch im Auge behalten. Seine Haut soll knusprig braun, aber nicht zu dunkel werden.
5. Beim Holzkohlegrill den Rost gut einölen. Die Fische auf dem heißen Grill – je nach Glut – 20-25 Min. grillen. Dabei einmal wenden und vorsichtig mit Kräuteröl bestreichen.
6. Fertig gegrillte Fische sofort mitsamt Haut teilen: Dafür die Haut entlang des Rückens durchtrennen, oberes Filet hinter dem Kopf lösen. Das Filet mit knuspriger Haut vorsichtig von der Mittelgräte abheben. Das untere Filet vom Schwanz trennen, dann die Gräten im Ganzen abheben und mit Kopf entfernen. Die Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit übrigem Öl beträufeln.