

Rezept

Gegrillte Makrelen mit Kräutern

Ein Rezept von Gegrillte Makrelen mit Kräutern, am 11.06.2026

Zutaten

4 Makrelen à 300 g	Salz
schwarzer Pfeffer	6 Knoblauchzehen
1 TL getrockneter Rosmarin	1 TL getrockneter Thymian
6 EL Olivenöl	4 EL Zitronensaft
Öl für den Rost	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Makrelen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Fische auf beiden Seiten im Abstand von 3 cm bis auf die Gräten einschneiden. Innen leicht salzen und pfeffern.
2. Für die Marinade den Knoblauch abziehen und durchpressen. Kräuter zwischen den Fingern darüber verreiben. Olivenöl und Zitronensaft unterrühren. Die Makrelen innen und außen mit der Hälfte der Marinade bepinseln. Bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. marinieren, dabei mehrmals wenden.
3. Den Holzkohlegrill oder Backofengrill anheizen. Die Makrelen aus der Marinade heben, abtropfen lassen. Die Marinade auffangen. Den Grillrost gut ölen. Die Fische auf dem heißen Rost bei mittlerer Hitze pro Seite 8-10 Min. grillen. Dabei mehrmals mit Marinade bepinseln. Die gegrillten Makrelen mit Marinade beträufeln und sofort servieren.