Rezept

Gegrillte Makrelen mit Rucolasalat

Ein Rezept von Gegrillte Makrelen mit Rucolasalat, am 19.05.2025

Zutaten

2 Bund	Rucola
	Salz
4 EL	Olivenöl
	Öl für die Auflaufform
1	½ TL Pfefferkörner
2	Bio-Zitronen
2 EL	Aceto balsamico
	Pfeffer
4	kleine, küchenfertige Makrelen (à ca. 300 g)
1	kleines Bund frischer Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian)
	Salz
8	Lorbeerblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat den Rucola waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele abknipsen. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen. Beiseitestellen.

2. Die Makrelen kalt abbrausen, trocken tupfen und in eine geölte Auflaufform legen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blätter von 2 Zweigen abstreifen. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken und mit den Thymianblättern und gut 1 EL Salz vermischen. Die Fische innen und außen mit der Mischung würzen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren.

3. Zitronen, Lorbeerblätter und restliche Thymianzweige in die Bauchhöhlen der Fische geben. Inzwischen den Backofengrill auf höchster Stufe anheizen. Fische unter den heißen Grillschlangen (mit ca. 15 cm Abstand) je nach Größe 7-9 Min. grillen, dann wenden und weitere 7-9 Min. grillen. Während des Grillens die Fische unbedingt im Auge behalten. Ihre Haut soll knusprig braun, aber nicht schwarz werden.

4. Den Rucola mit der Vinaigrette vermischen. Gegrillte Makrelen daneben anrichten.