Rezept

Gegrillte Makrelen mit Zitronenöl

Ein Rezept von Gegrillte Makrelen mit Zitronenöl, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Makrelen

4	frische küchenfertige Makrelen (à ca. 250 g)
1 Bund	Petersilie
	Pfeffer
1	große weiße Zwiebel
	Salz
	Olivenöl zum Bepinseln

Für das Zitronenöl

1 Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
	Salz
½ TL	Pul Biber
2	Zitronen
6 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 47 g F, 48 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Gas- oder Holzkohlegrill rechtzeitig anheizen. Die Makrelen innen und außen kalt waschen, dann trocken tupfen. Jeweils beidseitig drei- bis viermal mit kurzen Schnitten einschneiden. Die Zwiebel schälen, längs vierteln und in sehr schmale Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit der Zwiebel mischen, salzen und pfeffern. Alles mit den Händen weicher kneten und in die Fischbäuche füllen. Die Fische außen mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill 8-10 Min. pro Seite grillen.

2. Inzwischen die Petersilie für das Zitronenöl waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitronen auspressen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Zitronensaft, Öl und 4 EL kaltem Wasser verquirlen. Die Petersilie unterrühren und das Zitronenöl mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen.