

Rezept

# Kräutermakrelen vom Grill

Ein Rezept von Kräutermakrelen vom Grill, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>6</b> küchenfertige Makrelen (je ca. 300 g)	<b>2</b> Bio-Zitronen
<b>1 Knolle</b> 1 kleine Knolle Fenchel	<b>6 Zweige</b> (Zitronen-)Thymian
<b>10 Stängel</b> Petersilie	<b>1/2 TL</b> Fenchelsamen
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>2</b> Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer
<b>6</b> Fisch-Grillkörbe	Olivenöl zum Einpinseln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

## Zubereitung

1. Makrelen unter fließendem kaltem Wasser innen und außen säubern und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Fische dann auf beiden Seiten mehrmals schräg mit kleinen Schnitten nicht zu tief einschneiden.
2. Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Aus der Mitte der Zitronen jeweils 3 dünne Scheiben ausschneiden, die Scheiben halbieren. Den Saft aus den übrigen Zitronenenden auspressen. Fenchelknolle waschen und putzen. Fenchelgrün fein hacken, die Knolle in 12 dünne Spalten schneiden, dabei den Strunk ausschneiden.
3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Fenchelsamen grob hacken und mit den Kräutern, dem Fenchelgrün und dem Öl mischen. Knoblauch schälen und dazupressen, den Zitronensaft unterrühren. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Makrelen innen mit etwas Marinade einpinseln, je 2 Zitronenscheibenhälften und 2 Fenchelspalten hineinlegen. Die Fische außen mit der restlichen Marinade bepinseln, dabei möglichst viel davon in die Einschnitte geben. Zugedeckt ca. 2 Std. marinieren lassen.
5. Den Gas- oder Holzkohlegrill gut anheizen. Die Grillkörbe mit etwas Öl einpinseln und die Fische hineinlegen, salzen und pfeffern. Dann die Makrelen mit ca. 15 cm Abstand zur Hitzequelle ca. 30 Min. grillen, dabei zwischendurch wenden und mit Öl (oder auch Marinade, falls noch etwas übrig ist) bepinseln.