

Rezept

Makrele in Zitronensauce

Ein Rezept von Makrele in Zitronensauce, am 03.05.2024

Zutaten

Für den Fisch

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
- 4 Makrelenfilets (à ca. 150 g, mit Haut)

Für die Sauce

- 4 Stängel glatte Petersilie
- 2 Bio-Zitronen
- Meersalz
- 4 Stängel Koriandergrün
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer

Ausserdem

- 40 g Pinienkerne
- 4 Bio-Zitronenscheiben
- 4 EL Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 55 g F, 30 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Für die Marinade den Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Harissa und Kreuzkümmel verquirlen. Die Makrelenfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in eine Schale legen. Mit der Marinade begießen und abgedeckt mind. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für die Sauce die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Kräuter, Zitronenschale, 6 EL Zitronensaft, Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Pinienkerne in einer weiten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Das Öl zum Braten erhitzen. Die Makrelenfilets aus der Marinade nehmen. Zuerst mit der Hautseite 1-2 Min. bei mittlerer Hitze braten, dann wenden und weitere 1-2 Min. braten. Mit Salz würzen.
4. Die Filets auf Tellern anrichten und etwas Sauce darauf geben. Mit Pinienkernen und Zitronenscheiben garnieren. Dazu passt gerösteter Couscous oder Basmati-Reis.