

Rezept

Makrelen aus der Folie

Ein Rezept von Makrelen aus der Folie, am 15.12.2025

Zutaten

150 g Lauch	1 kleine Möhre	1 kleine Fenchelknolle (ca. 200 g)
100 g große Champignons	Salz	100 ml Gemüsebrühe
4 Stängel Petersilie	1 EL Halbfettbutter	1/2 TL getrockneter Thymian
1 TL Öl	Alufolie	Pfeffer
		2 küchenfertige Makrelen à 250 g
		2 TL Zitronensaft
		400 g kleine neue Kartoffeln

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Lauch, Fenchel und Möhre putzen, waschen beziehungsweise schälen und in dünne Streifen schneiden (das geht am schnellsten mit einem Julienneschneider). Die Brühe in einer Pfanne aufkochen lassen. Das Gemüse ca. 5 Min. darin garen.
2. Die Pilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Mit dem Thymian unter das Gemüse mischen. Alles mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln.
3. Die Makrelen kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit den Petersilienstängeln füllen. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen. Vom Herd nehmen und den Zitronensaft darunter rühren.
4. Zwei große Stücke Alufolie (ca. 10 cm länger als die Fische) mit dem Öl bepinseln. Das Gemüse mitsamt der Flüssigkeit mittig auf den Folien verteilen. Die Makrelen darauf legen. Mit der Zitronenbutter bepinseln und leicht pfeffern. Dann die Folien gut verschließen.
5. Die Makrelenpäckchen auf den Rost legen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) ca. 30 Min. garen. In der Folie servieren.
6. Inzwischen die Kartoffeln sauber bürsten und mit der Schale in wenig Salzwasser ca. 25 Min. kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Zu den Makrelen reichen.