

Rezept

Marinierte gegrillte Makrelen

Ein Rezept von Marinierte gegrillte Makrelen, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 Chilischote | je 2 Zweige Rosmarin |
| Thymian und Salbei | 4 Knoblauchzehen |
| 1 rote Zwiebel | 1 Bio-Zitrone |
| 2 Lorbeerblätter | 50 ml Olivenöl + Öl für die Grillkörbe und den Gitterrost |
| 1/8 l trockener Weißwein | 4 Wacholderbeeren |
| 4 kleinere Makrelen (je etwa 230 g) | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Schote mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, grob hacken. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden oder hobeln. Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Lorbeerblätter zerkrümeln.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Olivenöl, dem Wein und den Wacholderbeeren in einer länglichen Form verrühren.
3. Die Makrelen waschen und trockentupfen. Haut und Fischfleisch mehrmals leicht schräg nicht zu tief einschneiden. Die Makrelen in die Marinade legen und abgedeckt im Kühlschrank 12-24 Stunden ziehen lassen. Dabei immer mal wieder umdrehen.
4. Dann den Holzkohlen- oder den Backofengrill anheizen. Wer den Holzkohलगrill nimmt, braucht jetzt noch Grillkörbe, die gut eingeölt werden müssen. Genauso wie der Gitterrost vom Backofen.
5. Die Makrelen aus der Marinade nehmen und Zwiebelringe und alle anderen festen Zutaten abstreifen. Die Fische innen und außen salzen und pfeffern und in die Grillkörbe packen oder auf den Rost (mit einem Backblech drunter) legen. Über der Glut oder unter den Grillschlangen (jeweils etwa 10 cm Abstand) ungefähr 20 Minuten grillen, bis sie schön knusprig sind. Dabei immer wieder umdrehen und eventuell auch zwischendurch mal mit Marinade bepinseln.