

Rezept

Türkische Zwiebel-Makrelen

Ein Rezept von Türkische Zwiebel-Makrelen, am 10.06.2026

Zutaten

4 küchenfertige Makrelen (à 250 g)	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
2 milde weiße Zwiebeln	1 Bund Petersilie
2 TL türkische Paprikaflocken (Pul biber)	Öl zum Bestreichen
Zitronenviertel zum Anrichten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Makrelen unter fließendem Wasser waschen, dabei dunkle Stellen in der Bauchhöhle mit dem Daumennagel abschaben. Mit Küchenpapier innen und außen trocknen. Die Fische auf den Seiten mehrmals bis zu den Gräten einschneiden, innen und außen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Zwiebeln schälen und in ganz dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Hälfte beiseite legen, vom Rest die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln mit gehackter Petersilie, etwas Salz und den Paprikaflocken kräftig durchkneten. Die Fische mit der Zwiebelmischung füllen und im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen. Den Holzkohlegrill anheizen.

3. Den Grillrost heiß werden lassen und gut ölen. Makrelen rundum mit etwas Öl bestreichen und bei mittlerer Hitze pro Seite in 8-10 Min. braun und knusprig grillen (oder im Elektrogrill garen), dabei ab und zu mit Öl bestreichen. Heiß auf Teller verteilen, mit Petersilie und Zitronenvierteln garnieren.