

Makrele küchenfertig

Makrele küchenfertig – Intensiv im Geschmack, reich an Omega-3

Die **frische Makrele** gehört zu den besonders aromatischen Speisefischen und überzeugt mit einem **kräftigen, leicht süßlichen Geschmack** sowie einem **hohen Gehalt an gesunden Fettsäuren**. In der Küche zeigt sich die Makrele äußerst **vielfältig** – egal ob **gegrillt, gebraten oder geräuchert**.

Nachhaltige Qualität aus verantwortungsvollen Fischereien

Unsere **küchenfertige Makrele** stammt aus ausgewählten Fanggebieten im Nordostatlantik und wird direkt nach dem Fang verarbeitet und gekühlt geliefert. Wir arbeiten ausschließlich mit Partnern, die sich **aktiv für den Schutz der Meeresbestände** und gegen Überfischung einsetzen. So können Sie Ihren Fischgenuss mit gutem Gewissen erleben.

Zubereitungsideen für frische Makrele

1. Gegrillte Makrele

Mit Kräutern, Olivenöl und Zitrone mariniert, auf der Grillmatte oder in der Fischzange knusprig grillen. Ideal für laue Sommerabende.

2. Makrele aus dem Ofen

In einer Auflaufform mit Gemüse und Kräutern gegart, bleibt das Fleisch saftig und aromatisch. Perfekt mit Kartoffeln oder Reis.

3. In der Pfanne gebraten

Kurz und heiß in Butterschmalz oder Olivenöl gebraten – außen knusprig, innen zart. Mit Zitronenbutter servieren.

4. Geräucherte Makrele

Bereits verzehrfertig und kalt ein Genuss. Ideal auf Brot, im Salat oder als raffinierte Pastazutat.

Serviertvorschläge:

- **Ofengemüse mit frischen Kräutern**
 - **Kartoffelsalat mit Senf-Dressing**
 - **Grüner Blattsalat mit Apfel und Radieschen**
 - **Dill-Sahne-Sauce oder Meerrettichcreme**
-

Verpackung & Lagerung:

- **Küchenfertig vorbereitet** – sofort bereit für Ihre Rezepte
 - **Vakuumverpackt** für maximale Frische
 - **Lagerung:** Bei +2 °C bis +7 °C, ungeöffnet 3–4 Tage haltbar
-

Hersteller & Vertrieb:

- **Hergestellt von:** de Beer Fischfeinkost GmbH
- **Exklusiv erhältlich bei:** GreetFish.de – Frischer Fisch online

Fazit:

Die **Makrele küchenfertig** ist ein echtes Geschmackserlebnis für Fischliebhaber – kräftig, saftig und gesund. Ob **direkt vom Grill, aus der Pfanne oder aus dem Rauch**, sie bringt eine intensive Meeresnote auf den Teller und bietet reichlich **Omega-3-Fettsäuren und wertvolles Eiweiß**. Perfekt für alle, die ehrlichen Fischgenuss schätzen.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	760 kj
Brennwert in kcal	180 kcal
Fett	11,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,75 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	19,2 g
Salz	0,08 g
Natrium	0,95 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Zutaten

Makrele

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort

Lat. Name: Scomber scombrus Fanggebiet: Nordostatlantik, FAO27 (Norwegische See) Fangmethode: Umschließungs- und Hebenetze

Inverkehrbringer

GreetFish GmbH
de Beer Fisch-Feinkost GmbH
ID-Nr.: 587200/11321
An der Damm 134/ 26736 Greetsiel
Finanzamt: Emden