

# 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.

---

## Serviervorschläge:

- **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

### Herkunftsart

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

## Inverkehrbringer

GreetFish GmbH  
de Beer Fisch-Feinkost GmbH  
H.Nr.: 58/200/11321  
An der Deersloot 134/ 26736 Greetsiel  
Finanzamt: Emden