Makrelenfilet fangfrisch

Als einer der bekanntesten Speisefische, ist die Makrele aus der Küche nicht mehr weg zu denken. Die Tiere werden nicht besonders groß, ein etwa 10 Jahre altes Tier hat eine Länge von nur ca. 60cm, im Handel findet man meistens Tiere von ca. 20-30cm länge.

In der Küche werden die Tiere entweder getrocknet, mariniert oder gebraten, mit der Makrele ist fast alles möglich.

Rezept: Makrelenfilet auf mediterrane Art

Zutaten (für 4 Personen):
4 Makrelenfilets, frisch oder geräuchert

2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
200 g Kirschtomaten, halbiert
1 TL getrockneter Oregano
1 Handvoll frisches Basilikum, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Makrelenfilets vorbereiten: Die Makrelenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Gemüse anbraten: In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Paprika und Zucchini darin anbraten, bis das Gemüse weich ist. Die Kirschtomaten hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Oregano würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Makrelenfilets braten: In einer separaten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Makrelenfilets bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten auf der Hautseite braten. Wenden und weitere 1–2 Minuten garen, bis das Fleisch zart und saftig ist.

Anrichten: Das Gemüse auf Tellern anrichten und die gebratenen Makrelenfilets darauflegen. Mit frischem Basilikum bestreuen und nach Belieben mit weiteren Zitronenscheiben garnieren.

Serviervorschlag:

Dazu passen geröstete Kartoffeln, Reis oder frisches Baguette. Dieses Gericht ist leicht, aromatisch und bringt den mediterranen Sommergeschmack direkt auf den Teller. Guten Appetit!

Die Ware wird vakuumiert geliefert.

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

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel