

Makrele küchenfertig

Die Makrele ist ein beliebter Fisch mit einem intensiven Geschmack und einer Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen.

Die Makrele ist ein Salzwasserfisch, der in verschiedenen Teilen der Welt vorkommt, darunter der Nordatlantik, der Pazifik und das Mittelmeer. Sie ist bekannt für ihre silbrig-blauen Schuppen und ihren schlanken Körper. Makrelen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen, was sie zu einer gesunden Wahl für eine ausgewogene Ernährung macht.

Der Geschmack der Makrele ist kräftig, aromatisch und leicht ölig. Ihr Fleisch ist fest und saftig, mit einem leicht süßlichen Geschmack. Die Makrele wird oft gegrillt, gebraten oder geräuchert serviert. Durch das Räuchern bekommt sie einen intensiven und rauchigen Geschmack, der sie zu einer Delikatesse macht.

Die Makrele kann auf vielfältige Weise in der Küche verwendet werden. Sie eignet sich hervorragend für Grillgerichte, wo sie mit Gewürzen und Marinaden verfeinert wird. Geräucherte Makrele kann als Brotaufstrich, in Salaten oder als Zutat in Pastagerichten verwendet werden. Sie lässt sich auch gut in Suppen und Eintöpfen verarbeiten und verleiht diesen eine kräftige Geschmacksnote.

Wenn Sie nach Makrelen suchen, achten Sie auf Frische und Qualität. Frische Makrelen sollten klare Augen haben, einen angenehmen Geruch und festes Fleisch. Wir arbeiten nur mit Lieferanten zusammen, welche sich intensiv um den Schutz der Meere bemühen und gegen die Überfischung kämpfen.

Insgesamt ist die Makrele ein geschmackvolles und gesundes Lebensmittel, das in der Küche vielfältig eingesetzt werden kann. Ob gegrillt, gebraten oder geräuchert, die Makrele bietet einen kräftigen und aromatischen Geschmack, der viele Gaumen erfreut. Probieren Sie verschiedene Zubereitungsarten aus und entdecken Sie die köstlichen Möglichkeiten, die die Makrele zu bieten hat.

Rezept: Ganze Makrele aus dem Ofen mit Kräutern und Zitrone

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 **küchenfertige Makrelen** (je ca. 300 g)
- 3 EL **Olivenöl**
- 1 **Bio-Zitrone**, in Scheiben geschnitten
- 3 Zweige **Rosmarin**
- 3 Zweige **Thymian**
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL **frische Petersilie**, gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. **Makrelen vorbereiten:** Die küchenfertigen Makrelen innen und außen gut abspülen und trocken tupfen. Die Fische leicht salzen und pfeffern.
2. **Füllen und würzen:** In jede Makrele einige Zitronenscheiben, Rosmarin, Thymian und Knoblauchscheiben legen. Das verleiht dem Fisch ein intensives Aroma beim Garen.
3. **Backen:** Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Makrelen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Die restlichen Zitronenscheiben um die Fische legen.
Backzeit: 20–25 Minuten, bis die Haut knusprig und das Fleisch gar ist.
4. **Anrichten:** Die Makrelen auf Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Nach Belieben mit weiteren Zitronenscheiben servieren.

Serviervorschlag:

Dazu passen Ofenkartoffeln, ein frischer Blattsalat oder gegrilltes Gemüse. Diese einfache, aber aromatische Zubereitung bringt den vollen Geschmack der Makrele zur Geltung und ist ein echter Genuss für Fischliebhaber. **Guten Appetit!**

Marktüblich handelt es sich um **Seefrostware**, das heißt, dass die Makrelen direkt auf See in 20kg Blöcken gefroren werden.

Fisch-Feinkost Klaassen

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden

Die Ware wird vakuumiert geliefert.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	760 kj
Brennwert 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
-------	----

Zusätzliche Informationen

Zutaten

Makrele

Herkunftsart

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

Inverkehrbringer

Fisch Klassen

Fisch-Feinkost Klassen

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden