

Ofenmakrele

Hauptspeise

Fischgerichte

Kalorienarm

Low Carb

Sommer

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Makrelen waschen und trocken tupfen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden.

Tomaten waschen und halbieren. Die Makrelen mit den Zitronenscheiben und Tomaten füllen, salzen und pfeffern. Die Zweite Zitrone auspressen. Die Fische auf einen großen Bogen Pergamentpapier legen. Makrelen mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, mit etwas Senf bestreichen. Locker zu einem Päckchen verpacken.

Päckchen in eine ofenfeste Form legen und im vorgeheiz-ten Backofen bei 200 °C ca. 40 Minuten backen. Dazu schmeckt Ofengemüse und helles Bauernbrot.



ZUTATEN

2 küchenfertige Makrelen
(à ca. 400 g)

2 Zitrone unbehandelt

200 g Kirschtomaten

Salz

Pfeffer

4 EL Olivenöl

Grobkörnigen Senf