

Makrele gebacken mit Tomaten und Karotten

Rezept von Meta Hildebrand



Makrele gebacken mit Tomaten und Karotten

Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 40 Minuten

Pro Person:

24 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiss, 44 g Fett; 645 kcal

Zutaten:

- 2 Makrelen ohne Kopf mit Schwanz, à ca. 200 g
- 400 g Cherrytomaten
- 150 g Karottenstreifen
- 1 Zwiebel in Streifen
- 100 ml Weisswein
- Salz und Pfeffer
- 30 g Honig
- 3 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

1. Makrelen beidseitig vorsichtig einritzen und im kalten Wasser wässern.
2. Cherrytomaten vierteln und mit den Karottenstreifen in einer Schüssel mischen, Zwiebelstreifen, Weisswein, Salz, Pfeffer und Honig dazugeben und mischen. In einer Ofenform verteilen.

3. Makrelen trocken tupfen und mit Olivenöl einreiben, auf das Gemüse legen, im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft für 25–30 Minuten backen.

Tipp: Leicht, hochwertig und wohltuend: Dieses Gericht vereint feinen Genuss mit wertvollen Omega-3- Fettsäuren aus der Makrele und zeigt, wie gesundes Essen richtig gut schmecken kann.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.