

MAKRELE VOM HOLZKOHLENGRILL MIT INGWER, HONIG UND SOJA



Dieses Gericht bietet eine exzellente Möglichkeit, einen Eimer voll frischer, funkelnder Makrelen zu verarbeiten – der Beute eines erfolgreichen Angelausflugs oder Fischmarktbesuchs. Bereiten Sie die Fische doch mal mit einer asiatisch anmutenden Marinade zu, und lassen Sie alles so lange ziehen, wie es dauert, den Grill auf die richtige Temperatur zu bringen.

Für 4 Portionen

4 Makrelen, ausgenommen und ab gespült

Für die Marinade

4 EL Sojasoße

Saft und Schale einer unbehandelten Limette

2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

1 EL flüssiger Honig

1 EL Sesamöl

ein 5 cm langes Stück Ingwerwurzel,
geschält und gerieben

Verrühren Sie die Zutaten für die Marinade gut miteinander.

Ritzen Sie die Makrelen auf beiden Seiten in regelmäßigen Abständen ein und streichen Sie die Marinade auf die Haut und in die Schlitze. Lassen Sie die Fische ziehen, bis die Hitze der Glut schwächer wird.

Legen Sie nun die Fische auf den Grill und braten Sie sie auf jeder Seite 4 – 5 Minuten, bis das Fleisch gar und die Haut schön braun ist.