

MAKRELE

IM SUD VON RÖSTZWIEBELN

- 1 Eine Gemüsezwiebel und die roten Zwiebeln eine Stunde bei 180 °C im Ofen backen.
- 2 Auskühlen lassen und den Strunk abschneiden. Das Innere der Zwiebeln in einem Topf ausdrücken.
- 3 Während der Garzeit der Zwiebeln die 1,5 Gemüsezwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
- 4 Diese nun in einer Pfanne goldbraun rösten und mit in den Topf geben. Mit dem Wasser auffüllen und 3 Stunden bei kleiner Hitze am Herdbrand ziehen lassen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

4 Makrelen, filetiert, entgrätet und von der „Pergamenthaut“ befreit
feines Meersalz
Olivenöl

FÜR DEN SUD

1 Gemüsezwiebel
2 rote Zwiebeln
750 ml Wasser
1 1/2 Gemüsezwiebeln zum Rösten
feines Meersalz
Martini Extra Dry



Dieses Rezept entwickelte für Sie
THOMAS BÜHNER * * *