

Makrelen im Ofen

(von Nathalie Schaewitz)

Zutaten:

2-3 Makrelen
1 kleine Dose Tomatenmark
Saft einer halben Zitrone
15 g Salz
75 g Butter oder Margarine
Paniermehl
Wasser

Zubereitung:

Die gesäuberten Makrelen sorgfältig waschen, in Stücke schneiden und mit Salz bestreuen. Die Stücke in eine ofenfeste Form legen. Das Tomatenmark und den Zitronensaft hinzufügen und den Fisch zur Hälfte mit Wasser bedecken. Die Hälfte der Butter hinzufügen, die Schale abdecken und die Makrelen etwa 45 Minuten bei 180 Grad garen lassen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, mit Paniermehl bestreuen und die Butter in Flöckchen drüberstreuen. Danach das Gericht nochmals auf höchster Stufe in den Ofen stellen bis sich eine Kruste gebildet hat.

Die Makrelen mit Reis oder Kartoffeln servieren.