



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mûtevazî Lezzetler® Kochrezepte

Makrele im Backofen

Fırında Palamut



2 Makrelen
3 Tomaten
5 grüne Spitzpaprika
1 ½ Espressotassen Öl
1 Zwiebel
1 ½ KL Salz
7-8 Petersilienzweige
1 TL Pfeffer

- # Makrelle säubern und in fingerbreite Scheiben zuschneiden.
- # Auf den Boden eines Backblechs in Ringe zugeschnittene Zwiebel legen.
- # Auf die Zwiebel die Makrelen auslegen.
- # Auf die Makrelen in Scheiben geschnittene Tomaten und Spitzpaprika geben.
- # Am Schluß das ganze mit Öl besprenkeln.
- # Bei 200 Grad im Backofen goldbraun braten.

Tipp: In ein Fisch, der auf diese Weise gebarten wird, kommt kein Wasser hinzu, denn ansonsten würde der Fisch in Dampf garen.