



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

Gerollte Makrele

Sarma Palamut



2 Makrelen
4 EL Öl
1 Zwiebel
1 Zitrone
2 KL Salz
1 TL Pfeffer

- # Makrelen säubern, waschen und abtropfen lassen.
- # Der Länge nach in zwei teilen.
- # In Größe der halben Makrelen Alufolien uschneiden.
- # Alufolie leicht einölen, halbe Makrele auf die Alufolie geben. Auf die Makrele in Scheiben geschnittene viertel einer Zwiebel legen.
- # Mit Pfeffer und Salz würzen und in Scheiben geschnittene Zitronen belegen.
- # Schließlich mit einem Eßlöffel Öl besprenkeln und die Alufolie zusammenwickeln.
- # In eine hitzebeständige Form die in Alufolie gewickelte Makrelen geben und bei 190 Grad ca. eine halbe Stunde im Backofen garen.
- # Mit der Alufolie in ein Servierteller geben und vor dem Servieren die Alufolie öffnen.

Tipp: Auf diese Weise können auch andere Fische gegart werden.