



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat März Makrele aus dem Ofen

4	kleine Makrelen (oder zwei große)
1 gr. Dose	Dosentomaten
1	Zwiebel
1 Stange	Stangensellerie
2	Knoblauchzehen
4	Achovisfilets
100g	schwarze Oliven
3 EL	Olivenöl
1 Bund	Basilikum, Blätter abgezupft
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer, Zucker,

Eine Stange Stangensellerie in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der klein gehackten Zwiebel, den Knoblauchzehen und den Anchovisfilets in Olivenöl für 10 Minuten anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Dosentomaten, die übrig gebliebenen Basilikumstängel, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und die Tomaten mit dem Spatel leicht zerdrücken. Am Schluss die Basilikumstängel herausnehmen und schwarze Oliven hinein geben. Noch einmal abschmecken und in eine Auflaufform füllen.

Die Makrelen ausnehmen, waschen und trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln, einen Zweig glatte Petersilie in die Bauchhöhle stecken. Die Makrelen auf die Tomatensauce setzen. Bei 190° in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 10 bis 12 Minuten braten. Große Makrelen brauchen ca. 20 Minuten. Den Abrieb der Bio- Zitrone und die Basilikumblätter über die Auflaufform streuen. Dazu reichen Sie Reis oder einfach nur leckeres Ciabatta Brot.

### *Mein Rat:*

*Makrelen sind immer noch günstig und lecker. Nur darf man sie beim Braten nicht vertrocknen lassen. Eine kleine Makrele pro Person ist eine gute Wahl. Nach diesem Rezept können Sie aber auch sehr gut Bonito oder Thunfisch zubereiten. Kochen Sie mehr von der Tomatensauce und benutzen Sie diese gleich für mehrere verschiedene Gerichte.*

Fischgeschäfte: Poisson d' Or – Lessingstr. 5; Gebr. Nikolaou – Heesenstr. 90