

Makrele in Knoblauch-Zwiebel-Peperoni-Sauce

Zutaten:

für 1 Person

- 1 mittlere Makrele
- Salz
- 1 große rote Peperoni; entkernt
- 1 Kleine Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Scheibe Ingwer, 1 cm dick
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Tasse Wasser

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Makrele waschen, Haut einschneiden und mit Salz (nach Geschmack) einreiben. Danach wird knusprig gebraten und beiseite gelegt.

Peperoni, Zwiebel und Knoblauch im Mixer pürieren. Das ganze in Öl dünsten. Dazu kommt dann Ingwer, Tomatenmark, Zitronensaft und Wasser; wenn es kocht, Makrele reinlegen, ziehen lassen, bis die Sauce dicklich wird.

Als Beilage nimmt man Reis und rohe Salat, Gurke in Scheibe, oder auch rohe Salatblätter als Gemüse.