

<b>Makrele süß-sauer</b>	
<b>Rezept für</b>	4 Personen
<b>Zeitaufwand</b>	30 Minuten Zubereitung und 4-5 Tage ziehen lassen
<b>Zutaten</b>	<b>Und so wird's gemacht</b>
4 Makrelen a 250 g Salz Pfeffer Mehl zum Wenden 2 EL Öl 2 EL Butter zum Braten  <b>für die Marinade</b>  1/8 l Weißweinessig 3/8 l süßer Schaumwein (Asti)  1 dicke Möhre 1 Zwiebel 3 Selleriestangen 1 TL Wacholderbeeren 2 Lorbeerblätter 2 EL Rosinen Salbeiblätter nach Geschmack  Salz	<p>Die Makrelen innen salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in heißem Öl anbraten.</p> <p>Öl aus der Pfanne wegkippen, die Butter darin schmelzen und die Fische darin fertig braten.</p> <p>Für die Marinade Essig und den süßen Schaumwein aufkochen.</p> <p>Möhre, geschälte Zwiebel und gewaschene Sellerie in Streifen hobeln oder schneiden, die übrigen Zutaten hinzu fügen und 10 Minuten köcheln.</p> <p>Den Sud zusammen mit dem Gemüse über die Makrelen gießen. Hierbei müssen die Fische ganz mit dem Sud bedeckt sein. 4 – 5 Tage marinieren lassen.</p>