



## Makrelen süß - sauer

- 4 küchenfertige Makrelen, ca. 1 kg
- 2-3 roter Zwiebeln
- 125 ml Essig
- 250 ml Wasser
- 10 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- einige Wacholderbeeren
- Salz
- 1 EL Zucker
- 1 Bund fein gehakter Dill

### Zubereitung

Makrelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, enthäuten und filetieren. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden, in Ringe teilen, die Fischfilets in eine Glas- oder Steingutschüssel legen, die Zwiebelringe darauf verteilen. Für die Marinade Essig, Wasser, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Salz und Zucker zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen, abkühlen lassen, über den Fisch geben, 1 bis 2 Tage durchziehen lassen, die Makrelenfilets mit dem fein gehaktem Dill bestreuen.

Als Beilage: kräftiges Schwarzbrot



## Buenos Appetit