

Makrelen aus dem Backofen (arabisch)

Zutaten für 4 Portionen

4	Makrelen, küchenfertig
	Salz
1/2 TL	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
2	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
500 g	Kartoffeln
	Öl, für die Form
1 TL	Tomatenmark
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Curry
1/2 TL	Cayennepfeffer
1 Bund	Petersilie, gehackt

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: ca. 545 kcal

Die Fische waschen, Schwanz und Schuppen entfernen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und vierteln.

Den Backofen auf 250 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen.

Eine Auflaufform mit Öl einfetten und die Kartoffeln mit Zwiebeln und Knoblauch drauf verteilen.

Tomatenmark mit Kurkuma, Curry und Cayennepfeffer in etwas Wasser anrühren und über die Kartoffeln gießen.

Die Fische auf die Kartoffeln legen und im Ofen etwa 5 Minuten garen. Dann auf 180 Grad (Umluft 160 Grad)

zurückschalten. Weitere 25 Minuten garen, bis Kartoffeln und Fische gar sind. Gelegentlich mit Bratensaft übergießen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Abwandlung: Lauch in Ringe schneiden und auf den Boden der Auflaufform geben. Die Kartoffeln darauf legen.

Tomatenmark und Gewürzmenge verdoppeln und statt der Makrelen Lachsfilet auf die Kartoffeln legen. Statt

Cayennepfeffer habe ich Paprika rosenscharf genommen.