

DAS REZEPT

Makrele im Backofen und Bauernsalat



Frauke Roschkowski, Ernährungsberaterin der Augusta Kliniken Bochum/Hattingen

Die ersten Sonnenstrahlen sind da und das Licht der ersten Sonne ist für den Körper optimal. Alle gehen wieder gerne nach draußen und suchen die Wärme und die Sonne.

Das ist gut so, denn Vitamin D kann im Körper nur in Verbindung mit Licht gebildet werden. Daher ist Vitamin D auf jeden Fall wichtig für die Knochenbildung.

Besonders wichtig ist es für Stubenhocker, jetzt auch wieder „raus“ zu gehen, um ja genug Sonne abzukriegen. Denn: Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D kann Knochenbrüchen vorbeugen.

Doch woher kommt Vitamin D? Eine gute Quelle für Vitamin D sind Fischfette, Kalbfleisch, eventuell auch Butter und Margarine. Darum wird unter anderem empfohlen, für die gesunde Ernährung zwei Mal in der Woche Fisch zu essen.

Daher gibt es heute auch ein vorsommerliches Fischrezept:

Makrele im Backofen

Zutaten für sechs Personen:

1,5 kg Makrele
500 g Tomaten, klein gewürfelt
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
5 Knoblauchzehen, fein würfeln
1 Tasse feine Walnussplitter
1 Tasse Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano, etwas Zitrone

So geht's

Die Fische säubern, säuern und salzen und zur Seite stellen. Dann das Ganze etwas durchziehen lassen.

Gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Oregano, Salz und Pfeffer ausgiebig zu einer Masse miteinander verrühren.

Die Walnussplitter dazugeben und die Fische mit der Masse füllen.

Die Fische auf ein Blech legen und die übrig gebliebene Füllmasse über die Fische verteilen.

Die gefüllten Fische mit der Tasse Olivenöl übergießen und im Backofen bei 180 C goldgelb backen.

Als Beilage eignen sich besonders frische, junge Salz-Kartoffeln und ein gemischter griechischer Bauernsalat. Hier das Rezept:

Gemischter griechischer Bauernsalat

Zutaten:

Kopf Salat (Römischer Salat), waschen, fein rupfen und in eine Salatschale legen

Dazu geben:

3 Fleischtomaten (400 g) gewürfelt

Salatgurke, fein gewürfelt

3 kleine, grüne Paprikaschoten, gewürfelt

3 kleine fein gewürfelte Zwiebeln

200 g gewürfelter Feta-Käse

150 g schwarze Oliven

4,5 EL Essig (Weinessig).

Mit 6 EL Öl (Olivenöl), Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Guten Appetit!