



DAS BESTE VOM THUNFISCH – SEIT 1891.

## Entdecken Sie auch unsere Thunfisch-Vielfalt!

Saupiquet Thunfisch-Filets: Die bewährten Klassiker im 185-g-Pack.



Saupiquet Per Pasta: Pasta kochen, untermischen, fertig!



... und viele weitere köstliche Produkte!



**NEU**  
Jetzt probieren!

## Makrelen-Rezepte für Genießer





## Die Saupiquet Premium-Qualität

Seit 120 Jahren steht Saupiquet für höchste Qualität bei Thunfisch-Produkten. Das vielfältige Wissen über die Verarbeitung wertvoller Fische wird nun auch für einen ebenso schmackhaften wie bekömmlichen Fisch eingesetzt – die Makrele.

Tatsächlich gehören Makrele und Thunfisch sogar zur gleichen Fischfamilie, der Gattung der „Scombridae“. Saupiquet verarbeitet die zarten Makrelen-Filets der besonders delikaten und fettärmeren Art „Scomber japonicus“.

Neben ihrem hervorragenden Geschmack zeichnet sich die Makrele auch durch ihren Reichtum an wertvollen Nährstoffen aus. Sie ist ein schmackhafter Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.



## Schonende Verarbeitung – größter Genuss

Dank schonender Verarbeitungsprozesse vom Fang bis hin zum Dampfgarprozess sind Saupiquet Makrelen-Filets ein Genuss für Auge, Gaumen und Wohlbefinden: frei von Haut und Gräten mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen.

Dazu zählt unter anderem der Reichtum an Omega-3-Fettsäuren, die z. B. eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System haben können. Ebenso liefern die Saupiquet Makrelen hochwertiges Eiweiß und sind gut bekömmlich.

Die verzehrfertigen Saupiquet Makrelen-Filets sind erhältlich in der Sorte „Natur“ oder der einzigartigen Rezeptur „in Olivenöl“. Genießen Sie diese pur oder lassen Sie sich von den typisch italienischen Rezepten auf den folgenden Seiten inspirieren!





### Zutaten

2 Dosen (à 125 g) Saupiquet  
**Makrelen-Filets in Olivenöl**  
 2 Möhren  
 2 Zwiebeln  
 2 Stangen Sellerie  
 400 g Kirschtomaten  
 80 g schwarze Oliven  
 (ohne Stein)  
 500 g gekochte  
 Pellkartoffeln  
 Salz, frisch gemahlener  
 Pfeffer

## Makrele „alla Messinese“ nach Messiner Art (4 Portionen)

1. Makrelen abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Möhren schälen, Zwiebeln abziehen und Sellerie putzen. Möhren und Sellerie mit den Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in 3 EL aufgefangenem Olivenöl anbraten.
2. Tomaten waschen, mit den Makrelen-Filets und Oliven zufügen und kurz mit erhitzen.
3. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in restlichem aufgefangenen Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Makrelen servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten • **Schwierigkeitsgrad:** ☺☺☺☺

**Pro Portion:** kJ/kcal: 1322/317 • EW: 19,1 g • F: 15,1 g • KH: 24,4 g • BE: 2



### Zutaten

2 Dosen (à 125 g) Saupiquet  
**Makrelen-Filets Natur**  
 1 Ciabatta  
 1 Bund Petersilie  
 1 Knoblauchzehe  
 2 gekochte Eier  
 2 EL Kapern  
 6 EL natives Olivenöl extra  
 Salz

## Millefeuille von knusprigem Brot und Makrele mit Salsa Verde (4 Portionen)

1. Makrelen abtropfen lassen. Ciabatta in ca. 15 dünne Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen knusprig rösten.
2. Petersilie waschen und Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Eier pellen.
3. Restliche Brotscheiben mit ca. 6 EL Wasser befeuchten und mit Eiern, Kapern, Petersilie, Öl, Knoblauch und etwas Salz im Mixer pürieren. Geröstete Brotscheiben mit der Salsa (4 TL beiseite stellen) bestreichen und jeweils 3 Scheiben aufeinanderlegen. Makrelen-Filets darauf anrichten, mit restlicher Salsa garnieren und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten • **Schwierigkeitsgrad:** ☺☺☺☺

**Pro Portion:** kJ/kcal: 1780/425 • EW: 19,8 g • F: 21,9 g • KH: 37 g • BE: 3



### Zutaten

2 Dosen (à 125 g) Saupiquet  
**Makrelen-Filets Natur**  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 4 reife Strauchtomaten  
 4 EL natives Olivenöl extra  
 einige Petersilienblättchen  
 Salz, frisch gemahlener  
 Pfeffer

## Makrele mit Frühlingszwiebeln und Tomaten (4 Portionen)

1. Makrelen abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden.
2. Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln und Tomaten dazugeben und andünsten. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten garen. Petersilie waschen, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse auf Teller verteilen, Makrelen darauf anrichten und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten • **Schwierigkeitsgrad:** 🍴🍴🍴🍴  
**Pro Portion:** kJ/kcal: 725/173 • EW: 11,1 g • F: 13,1 g • KH: 2 g • BE: 0,5



### Zutaten

2 Dosen (à 125 g) Saupiquet  
**Makrelen-Filets in Olivenöl**  
 400 g Kirschtomaten  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz  
 1/2 TL Oregano, gerebelt  
 40 g Paniermehl  
 20 g frischer geriebener  
 Parmesan  
 300 g Pasta,  
 z. B. kurze, dicke Rigatoni  
 80 g grüne und schwarze  
 Oliven (ohne Stein)

## Pasta mit Makrelen, Oliven und gratinierten Tomaten (4 Portionen)

1. Makrelen abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen.
2. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, mit den Tomaten in eine Auflaufform geben, mit Salz und Oregano würzen. Paniermehl und Parmesan untermischen, mit 4 EL des aufgefangenen Olivenöls beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Gas: Stufe 5, Umluft 200 °C) ca. 20 Minuten garen.
3. Pasta nach Packungsanweisung zubereiten, abtropfen lassen, mit den gratinierten Tomaten und restlichem aufgefangenen Olivenöl vermischen. Oliven und Makrelen darauf anrichten, nach Wunsch mit frischem Oregano garnieren und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten • **Schwierigkeitsgrad:** 🍴🍴🍴🍴  
**Pro Portion:** kJ/kcal: 2082/497 • EW: 26,5 g • F: 13,1 g • KH: 67 g • BE: 5,5