

Fischlexikon: Makrele

(*Scomber scombrus*)

Makrele



FIZ
Fisch-Informationszentrum e.V.

Kurzbeschreibung

Die **Makrele** ist ein schneller, stromlinienförmiger Raubfisch aus dem offenen Meer. Mit ihrem aromatischen Fleisch gehört sie zu den beliebtesten Speisefischen – besonders als Räucherfisch oder gegrillt. Die Makrele ist sehr nährstoffreich und eignet sich gut für eine gesunde Ernährung.

Verbreitungsgebiet & Lebensraum

- **Verbreitung:** Nordostatlantik, Nordsee, Mittelmeer, Teile des Schwarzen Meeres
- **Lebensraum:** Offene Meeresbereiche, meist in Schwärmen nahe der Wasseroberfläche
- **Verhalten:** Hochaktive Schwarmfische, die weite Strecken zurücklegen

Merkmale

- **Aussehen:** Schlanker, torpedoförmiger Körper mit blau-schwarzer Rückenzeichnung und silbernem Bauch
- **Größe:** meist 30–50 cm
- **Gewicht:** Bis zu 1,5 kg
- **Besonderheit:** Keine Schwimmblase – Makrelen müssen sich ständig bewegen, um nicht zu sinken

Fortpflanzung

- **Laichzeit:** Frühling bis Frühsommer
- **Eiablage und Brut:** Weibchen legen hunderttausende Eier, die im freien Wasser treiben
- **Entwicklung:** Larven entwickeln sich im offenen Meer, wachsen schnell und schließen sich zu Schwärmen zusammen

Wissenswertes

Makrelen gehören zu den Kaltwasserfischen und sind eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und B₁₂. Wegen ihrer hohen Aktivität ist ihr Muskelgewebe besonders kräftig und aromatisch. Die Makrele ist ein nachhaltiger Wildfisch, vor allem wenn sie aus dem Nordostatlantik stammt.

Kulinarische Verwendung

- **Geschmack und Textur:** Kräftig, würzig, saftig durch hohen Fettgehalt
- **Zubereitungsarten:**
 - Räuchern (sehr beliebt in Deutschland)
 - Grillen oder braten (ganz oder als Filet)
 - In Marinade eingelegt oder als Fischkonserve

