Rezept

Tomaten-Bruschetta mit Sardinen

Ein Rezept von Tomaten-Bruschetta mit Sardinen, am 29.04.2024

Zutaten

- **4** reife Strauchtomaten (ca. 400 g)
- **6 Scheiben** altbackenes Ciabatta-Brot
- Salz
- **3 EL** Olivenöl
- Öl zum Ausbacken
- **12** frische Sardinen (ca. 250 g)
- 2-3 EL Mehl
- **3** Knoblauchzehen
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und klein würfeln.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Von den Sardinen die Köpfe mit einer Küchenschere abschneiden, den Bauch aufschneiden und die Eingeweide entfernen. Die Sardinen gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

3. Die Brotscheiben halbieren, auf einem Blech im Ofen (Mitte, Umluft 180°) von jeder Seite 3-4 Min. rösten, bis sie knusprig und goldbraun sind.

4. Inzwischen Öl etwa 1 cm hoch in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Sardinen im Mehl wenden, in die Pfanne geben und von jeder Seite in 1-2 Min. knusprig braun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

5. Den Knoblauch schälen und längs halbieren. Die heißen Brote damit einreiben, auf eine vorgewärmte Platte legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Tomaten daraufhäufen, salzen und pfeffern und je 1 knusprige Sardine darauflegen.