

Rezept

BRÖSEL-SARDINEN

Ein Rezept von BRÖSEL-SARDINEN, am 30.06.2026

Zutaten

	FÜR DIE BRÖSEL	40 g	Weißbrot vom Vortag
2 Zweige	Thymian	1	Knoblauchzehe
2-3 EL	Olivenöl	1 TL	geräuchertes Paprikapulver (gibt es in Online-Shops zu kaufen)
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel		Meersalz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer		FÜR DIE SARDINEN
100 g	Mehl	12	kleine Sardinen (filetiert)
	Salz		schwarzer Pfeffer
reichlich	Olivenöl zum Braten		ZUM SERVIEREN
	einige Limettenspalten oder Zitronenspalten		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN (ALS APPETIZER) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Zuerst die Brösel zubereiten: Dazu das Weißbrot grob zerkleinern und im Blitzhacker zu sehr feinen Bröseln mahlen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und andrücken.
2. Knoblauch mit dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Thymian dazugeben und kurz durchschwenken. Die Brösel gründlich untermischen. Alles so lange bei mittlerer Hitze anrösten, bis die Brösel goldbraun und knusprig sind. Dann bis zur weiteren Verwendung auf einem Stück Küchenpapier ausstreuen, damit das überschüssige Öl aufgesogen wird.
3. Jetzt die Fische vorbereiten: Das Mehl in eine flache Schale füllen. Die Sardinenfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten salzen, pfeffern und abschließend sorgfältig in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
4. Olivenöl ca. ½ cm hoch in eine große Pfanne füllen und erhitzen. Darin die Sardinenfilets je Seite ca. 1 Min. braten (sollten die Filets ein wenig dicker sein, noch ein bisschen länger braten). Sardinen aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenpapier entfetten und auf einer Platte oder kleinen Tapas-Tellerchen anrichten. Großzügig mit den Bröseln bestreuen. Mit Limetten- oder Zitronenspalten servieren.