

Rezept

Boquerones En Vinagreta

Ein Rezept von Boquerones En Vinagreta, am 11.12.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 500 g Sardellen | 1 Zitrone |
| 5 EL Sherry-Essig | 5-6 Knoblauchzehen |
| 1 große rote Chilischote | 5 Stängel Petersilie |
| grobess Meersalz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| Olivenöl zum Auffüllen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Sardellen unter fließendem kaltem Wasser waschen und ausnehmen: Die Köpfe mit Zeigefinger und Daumen abwickeln und damit zugleich die Eingeweide herausziehen. Die Bauchseite mit Hilfe des Daumennagels einritzen. Den Bauch vollständig öffnen, die Mittelgräte herauslösen und zusammen mit dem Schwanz entfernen. Auf diese Weise erhält man zwei Filets, diese werden behutsam unter fließendem kaltem Wasser abgespült, bevor man sie auf Küchenpapier kurz abtropfen lässt.
2. Filets in eine Schüssel schichten. Saft der Zitrone auspressen und mit dem Essig gleichmäßig über die Filets gießen. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen, dabei ändern die Sardellen ihr Aussehen, das leicht roséfarbene Fleisch wird weiß. Dann die Filets ein letztes Mal abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Knoblauchzehen schälen, Chilischote waschen und entstielen, Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Alles fein hacken und abwechselnd mit den Sardellenfilets in einen flachen Behälter oder eine Auflaufform schichten, dabei immer ein wenig Salz und Pfeffer darübergerben. Zum Schluss mit so viel Olivenöl auffüllen, bis alle Filets bedeckt sind, und abgedeckt für 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.