

Rezept

Eingelegte Sardellen mit Knoblauch

Ein Rezept von Eingelegte Sardellen mit Knoblauch, am 15.12.2025

Zutaten

16	Sardellen	1	Zitrone
80 ml	kalt gepresstes Olivenöl	1/2 TL	Fleur de Sel
1	kleine frische Knoblauchzehe	4 Stängel	glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Sardellen bei Bedarf ausnehmen und filetieren. Sardellenfilets waschen und gut trocken tupfen. Filets auseinanderklappen und mit der Hautseite nach unten nebeneinander in eine flache Form geben. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Öl und dem Fleur de Sel in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Sauce aufschlagen, über die Sardellen gießen. Abgedeckt etwa 5 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Die Knoblauchzehe schälen und in winzig kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen.
4. Anrichten: Die Sardellenfilets nebeneinander auf eine große Platte legen, mit dem Mariniersud beträufeln. Die Knoblauchwürfelchen darüberstreuen, mit den Petersilienblättchen garnieren.