

Rezept

Gebackene Sardinen

Ein Rezept von Gebackene Sardinen, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------------|
| 3 EL Rosinen | 2 EL Sherry medium |
| 3 EL Pinienkerne | 1 EL gehackte Petersilie |
| Salz | Pfeffer |
| 12 frische Sardinen (je ca. 40 g) | 3 EL Mehl |
| 1 Ei | 4 EL Semmelbrösel zum Panieren |
| Olivenöl zum Braten | 1 Knoblauchzehe |
| Zitronenschnitze zum Garnieren | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 86 kcal

Zubereitung

1. Die Rosinen fein hacken und in einer Tasse mit dem Sherry mischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, abkühlen lassen. Im Mörser grob zerstoßen und mit den Rosinen, der gehackten Petersilie und je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen.
2. Von den Sardinen nach Belieben die Köpfe entfernen. Am Bauch einen kleinen, ca. 4 cm langen Schnitt machen und durch diese Öffnung die Sardinen mit einem Teelöffelstiel ausnehmen. Innen und außen kalt abwaschen und trockentupfen. Die Sardinen mit der Rosinenmischung füllen.
3. Zum Panieren das Mehl auf einen Teller geben. Das Ei mit 1 TL Wasser in einem tiefen Teller verquirlen. Die Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Die gefüllten Sardinen nacheinander im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Sardinen dann durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Die Panade leicht andrücken.
4. In einer Pfanne 1 cm hoch Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe ungeschält zerdrücken und dazugeben. Die Sardinen im Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in ca. 2-3 Min. goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenschnitzen servieren.