

Rezept

Gefüllte Sardinen mit Rosinen

Ein Rezept von Gefüllte Sardinen mit Rosinen, am 10.06.2026

Zutaten

500 g frische Sardinen (10-15 cm lang)	1 EL Rosinen
2 EL Marsala oder Weißwein	2 EL Pinienkerne
2 Knoblauchzehen	2 Sardellenfilets in Öl
1/2 Bund Petersilie	50 g Semmelbrösel
1 Ei	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
Zimtpulver	10 Lorbeerblätter (am besten frisch)
2 Saftorangen	1 Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Sardinen waschen und die Köpfe abschneiden. Fische am Bauch aufschneiden und auseinanderklappen. Die Mittelgräte mit dem Löffelstiel anheben und herausziehen.
2. Die Rosinen mit dem Marsala begießen. Pinienkerne fein hacken. Knoblauch schälen und mit den Sardellen fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Rosinen hacken.
3. Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Semmelbrösel mit Ei, Rosinen samt Marsala, Pinienkernen, Knoblauchmischung, Petersilie und 2 EL Öl mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt würzen. Die Sardinen salzen, pfeffern und mit der Brotmasse füllen. Nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, zwischen die Fische jeweils Lorbeerblätter legen.
4. Fische mit dem übrigen Öl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) 10 Min. backen.
5. Inzwischen Orangen und Zitrone auspressen, Saft über die Fische gießen. Fische weitere 10 Min. backen. Vor dem Servieren 10 Min. stehen lassen oder kalt servieren.