

Rezept

Gegrillte Sardinen

Ein Rezept von Gegrillte Sardinen, am 22.09.2023

Zutaten

16 Sardinen (à ca. 125 g, am besten vom Fischhändler vorbereiten lassen)	3 Zweige Thymian
6 Stängel Petersilie	3 Zweige Minze
70 g Semmelbrösel	fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
Pfeffer	Salz
5-8 EL Olivenöl	Cayennepfeffer
	8 dünne, lange Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Sardinen, falls noch nötig, schuppen, Köpfe abschneiden. Bäuche nur zu ca. zwei Dritteln aufschneiden und Fische ausnehmen. Die Mittelgräten mit einem Messer am Kopfende leicht vom Fleisch abheben und vorsichtig mit den Fingern zum Schwanz hin vom Fleisch lösen, dann mit einer Schere an den Enden vorne und hinten abschneiden. Fische nochmals innen und außen kalt abwaschen und gut trocken tupfen.
2. Die Kräuter waschen, gut trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und so fein wie möglich hacken (eventuell im Blitzhacker). Die Kräuter mit der Orangenschale und den Semmelbröseln mischen, mit Salz, Pfeffer und 2-3 Msp. Cayennepfeffer würzen. Ein gutes Drittel der Würzmischung mit 3 EL Olivenöl verrühren und diese Paste in die Bauchhöhlen der Fische verteilen.
3. Jeweils 4 Sardinen am Kopfende auf einen Spieß stecken und an den Schwanzenden ebenfalls einen Spieß durchstecken (das ergibt 4 Fisch »päckchen«). Dabei darauf achten, dass die Füllung nicht herausfällt – diese am besten nochmal gut in die Fischbäuche drücken. Übrige Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben. Die Fische auf beiden Seiten mit Öl bepinseln und in den Bröseln wenden, diese gut andrücken. Die Fischspieße auf dem heißen Holzkohlegrill oder unter dem Backofengrill beidseitig jeweils 5-8 Min. grillen, bis sie knusprig braun sind.