

Rezept

Gegrillte Sardinenfilets mit Paprika

Ein Rezept von Gegrillte Sardinenfilets mit Paprika, am 28.04.2025

Zutaten

500 g Sardinenfilets mit Haut (tiefgekühlt)	1 EL Zitronensaft
500 g bunte Paprikaschoten	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer	1 TL getrockneter Thymian
2 EL Aceto Balsamico	Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Den Holzkohlegrill oder Backofengrill anheizen. Die Sardinenfilets kalt abspülen und mit der Hautseite nach unten auf Küchenpapier legen. Mit Zitronensaft beträufeln und auftauen lassen.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in breite Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, zum Öl pressen, verrühren. Den Grillrost mit Alufolie belegen und dicht über der Kohle einhängen. Die Paprikastreifen mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Knoblauchöl bestreichen. Auf der heißen Alufolie pro Seite 10-15 Min. schön braun grillen. Auf Tellern anrichten.
3. Die Sardinen abtupfen. Salzen, pfeffern, auf der Fleischseite mit Thymian bestreuen und rundum mit etwas Knoblauchöl bepinseln.
4. Die Sardinen auf der Hautseite 3-4 Min. auf der Alufolie grillen, bis die Fleischseite weiß ist. Neben dem Gemüse anrichten. Die Paprika mit dem restlichen Knoblauchöl und Aceto Balsamico beträufeln.