

Rezept

Gratinierte Sardinen

Ein Rezept von Gratinierte Sardinen, am 04.10.2023

Zutaten

12 größere küchenfertige Sardinen (etwa 1 kg)	Salz
Pfeffer	4 Knoblauchzehen
1 Bund frischer Oregano	2 große Fleischtomaten
4 EL Semmelbrösel	5 EL Olivenöl
Olivenöl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Köpfe der Sardinen nach Belieben abschneiden. Die Fische innen und außen kalt abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Den Ofen auf 200° vorheizen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Oregano waschen und trockenschütteln, die Blättchen grob hacken und mit dem Knoblauch vermischen. Die Tomaten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Eine große feuerfeste Form gut mit Öl ausstreichen und die Tomaten dachziegelartig einschichten. Salzen, pfeffern und die Hälfte der Knoblauch-Oregano-Mischung darüber streuen. Die Sardinen dicht an dicht darauf legen. Die restliche Knoblauchmischung mit den Semmelbröseln und dem Olivenöl verrühren und über die Sardinen verteilen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 20 Min. backen.
4. 1 Sardine mit einem spitzen Messer anstechen. Löst sich das Fleisch leicht von den Gräten, sind die Sardinen fertig.