

Rezept

# Italienisch gefüllte Sardinen

Ein Rezept von Italienisch gefüllte Sardinen, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Blattspinat	Salz
<b>2 Scheiben</b> Weißbrot	<b>200 ml</b> Milch
<b>800 g</b> frische Sardinen	<b>1 Bund</b> Petersilie
Pfeffer	3/4 Olivenöl zum Frittieren
grobes Salz zum Bestreuen	Zitronenschnitze zum Servieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat von allen welken Blättern und den dicken Stielen befreien, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
2. Das Weißbrot in der Milch einweichen. Die Sardinen waschen und eventuell schuppen. Die Köpfe abschneiden. Die Sardinen am Bauch aufschneiden und aufklappen. Ausnehmen, die Mittelgräte anheben und vorsichtig abziehen. Die Sardinen nochmals waschen.
3. 3 Sardinen fein hacken. Den Spinat gut ausdrücken und fein schneiden. Das Brot ausdrücken und fein zerpflücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen sehr fein hacken.
4. Gehackte Sardinen, Spinat, Brot und Petersilie gründlich miteinander verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Aus der Füllung längliche Stücke formen, diese in die Sardinen legen, die Sardinen darüber verschließen und zusammendrücken.
6. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Sardinen darin portionsweise etwa 3 Min. frittieren, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Auf Küchenpapier entfetten, mit etwas zerkrümeltem Salz bestreuen, nach Belieben mit Zitronensaft würzen und mit Zitronenschnitzen servieren.