

## Rezept

# Kräuter-Knoblauch-Sardinen

Ein Rezept von Kräuter-Knoblauch-Sardinen, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>750 g</b>	Sardinen	<b>1 Bund</b>	Petersilie
	je 4 Zweige Thymian und Rosmarin	<b>1</b>	kleines Bund Basilikum
<b>4</b>	Knoblauchzehen	<b>10 EL</b>	Olivenöl
	(Meer-)Salz		Pfeffer
<b>1</b>	große Zitrone		Alufolie zum Grillen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Die Sardinen waschen, dabei die Schuppen vom Schwanz zum Kopf hin abreiben, falls nötig mit dem Messerrücken abschaben. Die Köpfe abschneiden und die Bauchhöhlen aufschlitzen. Bauchhöhlen gründlich auswaschen, die Fische trockentupfen.
2. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, den Knoblauch schälen. Beides fein hacken und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Die Sardellen gut in der Kräuter-Öl-Mischung wenden und 1 Std. marinieren.
3. Grillrost mit Alufolie auslegen. Sardinen darauf geben und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut etwa 5 Min. grillen, dabei einmal wenden. Die Zitrone in Spalten schneiden und mit den Sardinen servieren.