

Rezept

Marinierte rohe Sardinen

Ein Rezept von Marinierte rohe Sardinen, am 22.01.2025

Zutaten

400 g frische kleinere Sardinen	1 frischer roter Peperoncino
1/2 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe
Saft von 1 Zitrone	4 EL Olivenöl
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Sardinen waschen und die Köpfe abschneiden. Die Fische am Bauch aufschneiden und auseinanderklappen. Die Mittelgräte mit dem Löffelstiel oder Messer anheben und langsam herausziehen. Die beiden Filets auseinanderschneiden.
2. Peperoncino waschen und den Stiel abschneiden. Die Schote mit den Kernen sehr fein schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die groben Stiele abzupfen, den Rest sehr fein schneiden. Knoblauch schälen und auch fein schneiden.
3. Zitronensaft mit Olivenöl gut verrühren, die zerkleinerten Zutaten untermischen, salzen.
4. Die Sardinenfilets mit der Haut nach unten in eine flache Schale legen, Marinade darüber verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 4 Std., am besten aber über Nacht, in den Kühlschrank stellen.