Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Sardinen mit Orangen

Ein Rezept von Sardinen mit Orangen, am 08.10.2026

Zutaten

100 g	Rosinen
	Salz
8 EL	Olivenöl extra vergine
150 g	Pinienkerne
1 kg	frische Sardinen
	Pfeffer, frisch gemahlen
1	unbehandelte Orange
6 EL	Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal

Zubereitung

1. Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Sardinen unter fließendem kaltem Wasser säubern, die Köpfe abtrennen. Rücken-, Seiten- und Schwanzflossen entfernen (Step 1).

2. Fische am Bauch aufschneiden, Eingeweide und Mittelgräte entfernen (Step 2 und 3). Sardinen kalt abspülen, trockentupfen und längs am Rücken teilen.

3. Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen, eng aneinander in eine mit etwa 2 EL Olivenöl ausgepinselte rechteckige ofenfeste Form legen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

4. Die Orange heiß waschen und trocknen. Die Schale dünn abreiben, den Saft auspressen und über die Sardinen gießen. Rosinen abgießen, trockentupfen und mit den Pinienkernen sowie der Orangenschale über die Sardinen streuen. Das restliche Olivenöl darüber träufeln, mit Semmelbröseln bestreuen.

5. Die Sardinen im heißen Ofen (Mitte) etwa 20 Min. backen.