

## Rezept

# Sardinen mit Orangen

Ein Rezept von Sardinen mit Orangen, am 23.02.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Rosinen	<b>1 kg</b> frische Sardinen
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
<b>8 EL</b> Olivenöl extra vergine	<b>1</b> unbehandelte Orange
<b>150 g</b> Pinienkerne	<b>6 EL</b> 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.