

## Rezept

# Sardinen mit Tomaten-Aioli

Ein Rezept von Sardinen mit Tomaten-Aioli, am 27.03.2025

## Zutaten

<b>800 g</b> Sardinen	1/4 Bund Thymian
<b>6</b> Knoblauchzehen	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>1</b> große Tomate (etwa 150 g)	1/4 TL Safranfäden
<b>125 g</b> Mayonnaise	<b>2 TL</b> Tomatenmark
Chilipulver nach Geschmack	Öl für den Grillrost

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

## Zubereitung

1. Die Sardinen waschen und dabei eventuell die Schuppen abstreifen. Die Köpfe abschneiden und die Fische am Bauch aufschneiden. Ausnehmen und die Mittelgräte mit dem Löffelstiel anheben und ablösen. Die Fische noch einmal waschen und trockentupfen, in eine Schale legen.
2. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen. 2 Knoblauchzehen schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Beides mit dem Zitronensaft verrühren, salzen, pfeffern und über den Sardinen verteilen. Abdecken und etwa 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Dann die Sauce machen: Die Tomate waschen und halbieren. Die Hälften mit der Hand leicht andrücken, bis die Kerne heraustropfen. Die kann man jetzt mit dem Messerrücken gut abstreifen. Das Tomatenfleisch auf der Rohkostreibe fein von den Schalen abreiben. Safranfäden mit den Fingern zerkrümeln und unter das Tomatenfleisch mischen. Mayonnaise mit Tomatenmark und dem Tomatenfleisch gut verrühren. Übrigen Knoblauch schälen und dazupressen. Die Aioli mit Salz und Chili abschmecken.
4. Den Grill anheizen und den Rost gut mit Öl einpinseln. Die Sardinen 4-6 Minuten grillen (10 cm Abstand zur Hitzequelle) – die Zeit hängt ganz von der Größe ab – , dabei einmal umdrehen. Sardinen gleich mit der Aioli essen. Dazu gibt's außerdem knuspriges Baguette.