

Rezept

Sardinenbällchen aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Sardinenbällchen aus der Heißluftfritteuse, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Sardinenbällchen:

300 g Sardinenfilets (in Salzlake eingelegt, aus dem Kühlregal)	2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	3 Sardellenfilets
1 EL geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan)	70 g Semmelbrösel
Pfeffer	1 Ei
2 Dosierlöffel Olivenöl (ca. 8 TL)	1 Bio-Zitrone

Für die Tomatensalsa:

500 g Tomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Chilischote
5 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)	Salz
Pfeffer	1 EL Essig
3 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 5 g F, 4 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Sardinenfilets in eine Schüssel mit Deckel legen, mit kaltem Wasser bedecken und zugedeckt etwa 24 Std. in den Kühlschrank stellen, dabei das Wasser mehrfach erneuern. Das Wässern nimmt den Filets den salzigen Geschmack der Lake.
2. Den Knoblauch schälen, Sardellenfilets kurz abspülen, beides hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Die Sardinen aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Knoblauch-Sardellen in eine Schüssel geben und mit Petersilie, etwas von den Bröseln, Käse und Ei sowie Pfeffer vermischen. Die Zitrone heiß waschen, die Schale mit dem Zestenreißer dünn ablösen und untermischen. Die Masse sollte sich leicht trocken anfühlen und nicht mehr an den Händen kleben.
3. Aus dem Teig mit den Händen kleine Bällchen formen. Diese in den restlichen Semmelbröseln wälzen und in den Gittereinsatz oder auf die Grillplatte setzen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Deckel schließen und den Timer auf 20 Min. einstellen. Gerät starten. Inzwischen die Tomatensalsa zubereiten.
4. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, die Chilischote waschen und entkernen. Zusammen mit den getrockneten Tomaten ebenfalls würfeln. Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.