

Rezept

Sardinenbrötchen

Ein Rezept von Sardinenbrötchen, am 28.06.2026

Zutaten

8	kleine Sardinen (küchenfertig)		Salz
3	Knoblauchzehen	5 EL	Olivenöl
1	rote Chilischote	2 EL	milder Weißweinessig
½ TL	Kreuzkümmelsamen		Pfeffer
4	Baguettebrötchen		Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Sardinen waschen und alle dunklen Häute in der Bauchhöhle entfernen. Die Fische mit Küchenpapier trocken tupfen, innen und außen mit Salz bestreuen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken, über die Sardinen streuen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Die Chilischote entstielen und längs aufschlitzen, Samen und helle Trennwände entfernen. Die Schoten waschen und in kleine Stücke schneiden. Restliche Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Beides mit Essig, Kreuzkümmel und übrigem Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Grill anheizen. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Das Öl von den Sardinen etwas abstreifen. Die Sardinen auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze pro Seite 5 - 7 Min. grillen. Die Baguettebrötchen aufschneiden und mit den Schnittflächen auf dem Grill kurz anrösten.
4. Die Brötchenunterseiten mit den Sardinen belegen, mit der Chilisauce beträufeln und mit dem Brötchendeckel servieren.