

Rezept

Tomaten-Sardellen-Crostini

Ein Rezept von Tomaten-Sardellen-Crostini, am 18.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 2 frische Tomaten | 1 getrocknete Tomate in Öl |
| 2 TL Kapern | 1/2 EL entsteinte grüne Oliven |
| 2 Stängel Basilikum | 2 EL Olivenöl + 1/4 l zum Frittieren |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| 200 g frische kleine Sardellen | 2 Knoblauchzehen |
| 8-16 Scheiben Weißbrot (je nach Größe) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 als Vorspeise oder Kleinigkeit zum Einstieg: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Frische Tomaten waschen und halbieren. Die Hälften in der Hand zusammendrücken, bis die Kerne heraustreten, mit dem Messerrücken abstreifen. Die Tomaten klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Getrocknete Tomate abtropfen lassen und mit Kapern und Oliven sehr fein hacken. Basilikumblättchen in Streifen schneiden. Alles mischen, mit den 2 EL Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern.
2. Die Sardellen waschen und trockentupfen, die Köpfe abschneiden. Sardellen am Bauch aufschneiden und aufklappen, die Gräte anheben und herauslösen. (Bei ganz kleinen Sardellen kann man die zarten Gräten noch mitessen, dann nur den Kopf abschneiden.) Den Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad).
3. Das Öl zum Frittieren erhitzen. Die Knoblauchzehen schälen. Sardellen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben auf den Rost legen und für 4 Minuten in den Ofen (Mitte) schieben. Sardellen ins heiße Öl geben und 1 Minute frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abfetten lassen.
4. Die Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und mit den Knoblauchzehen einreiben. Die Tomatenmischung darauf löffeln, Sardellen obenauf legen. Gleich aufessen, so lang die Fischchen noch warm sind.