

Rezept

Würzige gebratene Sardinen

Ein Rezept von Würzige gebratene Sardinen, am 09.06.2026

Zutaten

24 fleischige Sardinen (etwa 1 kg)	Mehl zum Wenden
100 ml Sonnenblumenöl zum Braten	1 großes Bund Koriander
4 Knoblauchzehen	Salz
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Pfeffer	1 TL Ras-el-hanout
3 EL Olivenöl	1-2 EL Zitronensaft
500 g Tomaten	1 kleines Bund Petersilie
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz
gemahlener Pfeffer	2-3 EL Olivenöl
4 Zwiebeln	3 EL Olivenöl
Salz	gemahlener Pfeffer
1 Prise Ras-el-hanout	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Die Sardinen waschen und schuppen, die Köpfe abschneiden. Die Sardinen auf der Bauchseite aufschlitzen, auseinander klappen und die dicke Gräte in der Mitte mit dem Stiel von einem kleinen Löffel an einer Stelle anheben. Gräte vorsichtig abziehen. Wenn alle Sardinen geputzt sind, noch mal kalt abspülen und abtropfen lassen, in eine Schüssel legen.
2. Für die Chermoula-Marinade Koriander waschen und trockenschütteln, nur die dicken unteren Stängelenden abschneiden. Knoblauchzehen schälen und zum Koriander geben. Leicht salzen und mit einem großen schweren Messer zusammen fein hacken. Die Mischung mit den Gewürzen, dem Öl und so viel Zitronensaft verrühren, dass eine dickcremige Marinade entsteht. Unter die Sardinen mengen – mit den Händen geht das am besten. Sardinen abdecken und über Nacht in den Kühlschrank damit.
3. Am nächsten Tag erstmal die Saucen machen. Tomaten waschen und halbieren. Stielansätze aus den Hälften rauschneiden, die Tomaten auf der Rohkostreibe grob in eine Schüssel reiben. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen ganz fein hacken. Mit den Gewürzen und dem Öl zu den Tomaten geben. Gut durchmischen, abschmecken und in den Kühlschrank stellen.
4. Für die Zwiebelsauce die Zwiebeln schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Mit dem Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze 25-30 Minuten dünsten, bis sie weich und nur ganz leicht gebräunt sind. Mit Salz, Pfeffer und Ras-el-hanout abschmecken und in eine Schüssel füllen. Kalt werden lassen.

5. Die Sardinen mit der Hautseite ins Mehl tauchen und das Mehl wieder abklopfen. Jeweils 2 Sardinen mit der Hautseite nach außen aufeinander legen. Das Öl zum Braten in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Die Sardinen-Doppeldecker darin pro Seite 3-4 Minuten braten. Auf Küchenpapier kurz abfetten lassen und mit den zwei Saucen servieren. In Marokko gibt's die Sardinen übrigens warm oder kalt.