

Sardinen gefüllt

Seit mehreren Jahrhunderten gehören Sardinen zu den beliebtesten Speisefischen, besonders im Mittelmeerraum. Sardinen haben einen äußerst würzigen, kräftigen Geschmack.

man nehme

Zutaten für 4 Portionen

1kg frische Sardinen
60ml Olivenöl
40g weiche weiße Semmelbrösel
30g Sultaninen
40g Pinienkerne, geröstet
20g Anchovis aus der Dose, abgetropft und zerdrückt
1 halben TL Zucker
1 EL frischer Petersilie, feingehackt
2 Frühlingszwiebeln, feingehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die schon küchenfertigen Sardinen (ausgenommen/ohne Kopf) flach ausbreiten und mit der Hautseite nach oben auf ein Brett legen, dabei leicht auseinanderdrücken.

Die Mittelgräte herausziehen um am Schwanzende abschneiden. In Salzwasser waschen und trocknen lassen.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel zufügen und kurz anbräunen.

Die Hälfte der Semmelbrösel mit Sultaninen, Pinienkernen, Anchovis, Zucker, Petersilie und Frühlingszwiebeln vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwa 2 Teelöffel Farce in jede vorbereitete Sardine füllen, diese dann vorsichtig zusammenfalten, um die Füllung fest zu umschließen.

Sardinen in einer Schicht in eine gut gefettete Auflaufform legen. Restliche Füllung und Semmelbrösel darüber verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Sardinen dann 30 Minuten backen.

Mit Zitronenspalten und Baguette servieren.

Guten Appetit

LACHSKONTOR ... denn das Leben ist zu kurz um schlecht zu essen

Ihr Markus Hoffmann

IMPRESSUM

Lachskontor GmbH Am Lunedeich 108

27572 Bremerhaven

Telefon 0471 / 76 032

Fax 0471 / 77 059

mail@lachskontor.de

<http://www.lachskontor.de>