

gebackene Sardinen

ZUTATEN:

1 kg küchenfertige Sardinen (ersatzweise auch tiefgefrorene)
Meersalz
2 unbehandelte Zitronen
etwas Mehl zum Wenden
1/2 l „natives Olivenöl extra“ (Kerá)
1 Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG:

Die Sardinen unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Die Fische innen und außen salzen und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchentuch abtrocknen und in Mehl wenden. Die Zitronen heiß abspülen, trockenreiben und in Viertel schneiden. Die glatte Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Sardinen portionsweise nach und nach goldbraun und knusprig backen. Kurz abtropfen lassen und sofort mit Zitronenvierteln und der Petersilie anrichten.

TIPP:

Zu diesem Gericht passen hervorragend frisches Baguette und gemischter Salat.

