Sardinen mit Kräutern, Zitronen und Knoblauch

Ausländische Küche » Spanische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Sardine(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 2 Bd. Petersilie
» 4 EL Olivenöl
» 1 Zitrone(n)
» Salz & Pfeffer

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Sardinen waschen, trockentupfen, innen leicht salzen. Dicht nebeneinander in eine feuerfeste Form schichten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken.

2. Die Hälfte zum Knoblauch geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft mischen. Marinade über die Sardinen geben und im vorgeheizten Ofen bei 160°C 30min backen. Vor dem Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.

Nährwerte: 233kcal/E26g/F12g/KH5g pro Portion

angelegt am: 16.07.2006 Rezept-Nr: 2112

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke