Gegrillte Sardinen mit Sherry

Mit diesem tollen Rezept kann die Grillsaison beginnen! Die gegrillten Sardinen mit Sherry werden hier mit einer Beilage aus selbstgemachten Pommes Frites präsentiert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

8 Stk.	Sardinen
180 g	Blattspinat
30 g	Rosinen
2 Stk.	Schalotten
2 Stk.	Knoblauchzehe
8 Zweige	Thymian
4 EL	Olivenöl
60 ml	Sherry
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Stk.	Zitrone (zur Garnierung)

Zubereitung

1. Für die gegrillten Sardinen mit Sherry als erstes eine Schale mit Wasser füllen und die Rosinen darin etwa 20 Minuten lang einweichen lassen. Unterdessen den Spinat putzen, in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen. Das Sieb gut durchschütteln und den Spinat abtropfen lassen.

2. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Die küchenfertigen Sardinen waschen, noch vorhandene Schuppen entfernen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Den Thymian putzen, waschen und trockentupfen. In den Bauch jeder Sardine ein bis zwei Thymianzweige legen. Etwas Öl in eine flache Schale füllen, die Sardinen darin wenden, mit wenig Pfeffer und Salz würzen.

3. Das verbliebene Öl in eine Pfanne geben und bei niedriger Temperatur erhitzen. Knoblauch und Schalotten einige Minuten dünsten, anschließend den Spinat zufügen, 1 bis 2 Minuten weiter garen, dann Sherry zugießen. Die Rosinen gut ausdrücken, in die Pfanne geben und einrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Herd abschalten, Deckel aufsetzen und den Spinat auf dem Herd durchziehen lassen.

4. In der Zwischenzeit den Grill bzw. eine beschichtete Pfanne (oder Grillpfanne) ohne Fett stark erhitzen. Die Sardinen auf beiden Seiten etwa 3 bis 4 Minuten grillen, mit dem Spinat auf Tellern anrichten und mit Zitronenspalten dekorieren.

Tipp

Die gegrillten Sardinen mit Sherry schmecken mit Weißbrot, einer Salatbeilage, Polentaschnitten oder Kartoffeln. Wer die (weichen) Rückengräten nicht mitessen möchte, entfernt sie vor dem Marinieren oder direkt am Tisch.