

## Marinierte Sardinen

Dieses mediterrane Rezept kommt auch hierzulande gut an: Die Marinierten Sardinen bringen Urlaubsfeeling nach Hause.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Ruhezeit:** 2,0 h

**Gesamtzeit:** 2,6 h



### Zutaten

16 Stk.	Sardinen (ca. 450g, küchenfertig)
60 ml	Olivenöl
1 Prise	Meersalz
100 g	Mehl

### Für die Marinade

60 ml	Olivenöl
110 ml	Weißwein
2 Stk.	Zwiebeln
3 Stk.	Lorbeerblätter
4 EL	Weißweinessig
1 EL	Pfefferkörner (schwarz)
1 Schuss	Zitronensaft

### Zubereitung

1. Für **Marinierte Sardinen** zuerst die Marinade zubereiten. Hierzu die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe zusammen mit den Lorbeerblättern bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten weich dünsten, dabei immer wieder umrühren, damit die Zwiebeln nicht zu braun werden.

3. Mit Weißwein ablöschen. Essig, Zitronensaft und Pfefferkörner dazugeben und gut verrühren, dann vom Herd nehmen und beiseite stellen.
4. Falls die Sardinen nicht küchenfertig gekauft wurden, sorgfältig die Köpfe und Innereien und bei Bedarf die Schuppen entfernen. Anschließend abspülen und mit etwas Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz bestreuen und von beiden Seiten leicht in Mehl wenden.
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Sardinen darin von jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Mit der Marinade den Boden einer Schüssel bedecken und die Hälfte der Sardinen hineinlegen. Darüber die Hälfte der übrigen Marinade gießen und die andere Hälfte der Fische in die Schüssel legen. Schließlich den Rest der Marinade darüber gießen. Bei Zimmertemperatur mindestens 2 Stunden ziehen lassen und dann servieren.

## Tipp

Als Variante für Marinierte Sardinen können statt der Sardinen auch Heringe verwendet werden.