

Gegrillte Sardinen mit Orangenaroma

Rezept von Achim - Sonntag, 17 Juli , 2011

<http://mundgericht.de/?p=10384>



Beim Grillen von Sardinen fühle ich mich immer ganz fernwehleidig. Der Wohlgeruch der frisch zubereiteten Sardinen erfüllt augenblicklich alle Räume und sorgt für schöne Urlaubserinnerungen. Auch noch am nächsten und an den darauf folgenden Tagen. So schön das auch seim mag, beim nächsten Mal werde ich auf jeden Fall die Balkontür schließen und die Nachbarn vorwarnen oder einladen.

Rezept als Beilage für 2 Personen:

8 mittelgroße und sehr frische Sardinen

Schalensabrieb einer Bio-Orange

1 Knoblauchzehe (gepresst)

Salz und Pfeffer nach Belieben

1 EL Olivenöl

1 EL Weizenmehl



Den Schalenabrieb der Orange mit dem gepressten Knoblauch und Salz und Pfeffer vermischen.



Mit dieser Würzmischung die ausgenommenen Sardinien innen und außen einreiben und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

Nun die Sardinen 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.



Überschüssigen Orangenabrieb entfernen, die Sardinen mit etwas Mehl bestäuben und auf dem Grill oder in der Pfanne knusprig grillen oder braten.

Viel Kochspaß wünscht das Mundgericht-Team