



3. Dezember

Portugal

“Sardinhas assadas”

Gegrillte Sardinien

Wir haben 2 Rezepte für euch:
eine moderne Variante im Ofen und die traditionelle
auf dem Grill! So einfach, so schnell und so so lecker!
Die Qualität der Zutaten sorgt für Magie.

Sardinhas assadas á Setúbal

in nur 15 Minuten Zubereitungszeit.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Sardinien, ausgenommen und ohne Kopf und Schuppen
- 300 g Tomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt
- 100 ml trockenen Weißwein
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Bund Petersilienblätter, gehackt
- 1 Bund Dill, gehackt
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Nach dem Vorheizen des Backofens auf 180 Grad, den Fisch mit dem Öl einpinseln. Salzen und pfeffern.

Nun das Tomaten-Kräuter-Bett für die Sardinien zubereiten: Tomatenwürfel mit den gehackten Zwiebeln und dem Knoblauch vermischen, Wein, dazugeben die Kräuter und noch einmal Salz und Pfeffer.

Ein tiefes Backblech mit Backofenpapier auskleiden und den Tomatensalat darauf ausbreiten. Sardinien darauf legen und andrücken.

In fünf bis sechs Minuten haben die Sardinien die richtige Garstufe.



3. Dezember

Portugal

"Sardinhas
assadas"

Gegrillte
Sardinen

Der Klassiker: Sardinhas assadas Sardinen vom Holzkohlegrill

Knusprig außen und saftig innen -
mit Abzeichen vom Grillrost auf ihrer Haut.

Pro Person rechnet man:

Zutaten:

circa sechs Sardinen
Olivenöl, Pfeffer und grobes Salz

Zubereitung:

In eine flache Schale kommt zuerst viel Salz. Auf diese legt man die gewaschenen und mit Papiertuch trocken getupften Sardinen für eine halbe Stunde. Auch von oben bestreut man sie mit Salz. Dieses entzieht der Fischhaut Flüssigkeit und macht sie kross!

Währenddessen bereit man die Grillkohle glühend. Die Sardinen wollen es heiß und nah. Das heißt, man legt den Grillrost sieben bis zehn Zentimeter über die Holzkohle. Das Salz tupft man nun wieder von den »grünen« Sardinen (so nennt man die rohen Fische). Mit Öl pinselt man sie ein.

Man legt einen Grillwender oder Fischgitter bereit. Zwischen den doppelten Gittern festgehalten, haften die Sardinen beim ersten Wenden (nach fünf Minuten) nicht an. Auf einem Grillrost ordnet man sie quer zu den Grillstäben. Dann fallen die kleinen Fische nicht durch und bekommen das charakteristische Streifenmuster.

Nach insgesamt zehn Minuten sind die gegrillten Sardinen fertig.
Dazu passen Tomatensalat, Weißbrot oder Salzkartoffeln und schöner Weißwein.

<https://www.portugal360.de/land-leute/essen-trinken/sardinen>