



Sardinen aus der Pfanne

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zutaten für 4 Personen:

500g Sardinen **von Escal**

1-2 Knoblauchzehen

etwas Zitronensaft

50ml Olivenöl

etwas Mehl

2 EL glatte Petersilie

4 Baguettebrötchen

Meersalz

Pfeffer



Zubereitung:

1. Sardinen laut Packungsanweisung auftauen, waschen und trocknen.
2. Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse drücken.
3. Die Innenseite der Fische mit etwas Zitronensaft betäufeln, außen mit etwas Meersalz, etwas Pfeffer und dem Knoblauch würzen.
4. Die Sardinen mit etwas Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Vor dem Servieren mit glatter Petersilie bestreuen.
6. Baguettebrötchen längs in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ohne Öl rösten und zu den Sardinen reichen.