



Gegrillte Sardinen mit Salat

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten für 4 Personen:

1000g Sardinen **von Escal**

1 EL Mehl

2 EL Olivenöl

1 gehackte Knoblauchzehe

1 TL Paprikagewürz

grüner Salat

50g schwarze Oliven

50g Kirschtomaten

1 gelbe Paprika

Salz

Pfeffer

Zitronensaft



Zubereitung:

1. Die Sardinen nach Packungsanweisung auftauen.
2. Mehl, 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer miteinander vermengen.
3. Die Sardinen in die zubereitete Marinade eintauchen und auf den Grill oder in die Pfanne legen.
4. 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
5. Die zubereitete Vinaigrette über dem grünen Salat, den Oliven, geschnittenen Kirschtomaten und Paprika verteilen und mit den Sardinen servieren.