AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	40 Min.	Sommer	Portugal

SARDINE VON DER HOLZKOHLE MIT TOMATE



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Wie in Portugal, frische Sardinen auf dem Grill knusprig braten. (evtl. +30 Min. Fische auf grobes Salz legen.)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2 Zehe	Knoblauch	4	Tomate
1 Bd	Petersilie	24	Mittelgrosse Sardinen
1 Bd	Kräuter	4 EL	Grobes Salz
2 EL	Olivenöl		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch klein schneiden, mit Salz bestreuen und nach 5 Min. mit Breitseite der Messerklinge zu einer Paste verstreichen. Petersilie und weitere Kräuter klein hacken. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Kräuterpaste vermischen. Tomate in grössere Würfel schneiden.
2. Sardinen vorbereiten, wenn die Fischabteilung das nicht schon erledigt hat: Fischchen aufschneiden und die Innereien entnehmen, Kopf und Schwanz wegschneiden und zum Schluss gut waschen und trockentupfen.
3. Fische evtl. 30 Min. auf grobes Salz legen und bestreuen. Salz abschütteln, nicht abwaschen. Der Fischhaut wird so Wasser entzogen. Die Sardinen werden so knuspriger.
4. Holzkohlegrill in Betrieb nehmen. Flache Bratschale mit einem neutralen, erhitzbaren Öl ausstreichen und erhitzen. Eingeölte Sardinen auf jeder Seite 4 Min. grillieren. Nun die Tomaten mit der Kräutermasse dazugeben und kurz anziehen.

TIPP: Ohne Bratschale Tomate separat kochen. - Bis 12 cm grosse Mittelmeer-Sardinen können auch ganz gegrillt werden.