

Zutaten

- 16 Sardinen (ausgenommen und Kopf entfernt)
- Kochateliers „Gewürzter Pfeffer“
- etwas Mehl
- Rapsöl zum Braten
- Zitrone, bestes Olivenöl

Hauptgang, vom Grill

Gebratene Sardinen

Entdecken Sie unser Rezept für knusprige gebratene Sardinen! Einfach zubereiten und genießen. Jetzt bei Kochateliers nachkochen!

So wird’s gemacht:

1. Die Sardinen vorsichtig waschen und gut trocken tupfen. In Mehl wenden und dieses wieder gut abklopfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Sardinen von jeder Seite 2 Minuten braten. Die Sardinen auf einer Platte anrichten, würzen, mit Olivenöl beträufeln und die grob gehackte Petersilie darüber verteilen.