

Warmer Gemüse-Salat mit Sardinen

Für 4 Personen

12 Sardinen	1 große Zucchini	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Lindenblütenhonig	4 EL Olivenöl	3 EL Rapsöl
2 EL Mehl	4 Zweige frischer Thymian	2 Zweige Minze
Salz	weißer Pfeffer	

Sardinen schuppen und ausnehmen.

Zucchini und die beiden Paprikas in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden.

Das Gemüse in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl anbraten und bissfest garen.

Parallel die Sardinen leicht mehlieren und in einer Grillpfanne - mit 1 EL Rapsöl einfetten - langsam bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross ausbacken.

In einer Schüssel den Saft von einer $\frac{1}{2}$ Zitrone mit dem Honig, Olivenöl, gehacktem Thymian, einer guten Prise Salz und Pfeffer verrühren.

Das gebratene Gemüse in die Schüssel geben und alles gut durchmischen.

Gemüse auf Tellern anrichten, die Sardinen darauf platzieren, mit den Meersalzflocken würzen und mit gezupften Minzeblättern garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2020