Gegrillte Sardinen

Für 4 Personen:

20 Sardinen	Olivenöl	gesalzene Butter
frische Rosmarinnadeln	Knoblauch	

Für die Basilikum-Limetten-Pesto:

1 Bund Basilikum	1/2 Bio-Limette	Olivenöl
Meersalz		

Den Backofengrill auf maximaler Stufe vorheizen. Die Sardinen ausnehmen, entschuppen, unter klarem Wasser ausspülen, trockentupfen und in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen. Die Fische mit Olivenöl und kleinen Stückchen gesalzener Butter (im Verhältnis 1:1) bedecken. Mit frischen Rosmarinnadeln und evtl. kleinen Knoblauchzehen bestreuen. Je nach Größe der Sardinen werden die kleinen Fische für etwa 5-10 Min. im Ofen gegrillt, bis sie gar und knusprig sind.
Gegrillte Sardinen schmecken vorzüglich mit einer Basilikum-Limetten- Pesto. Dafür die Blätter von einem Bund Basilikum fein hacken und mit etwa 10 EL nativem Olivenöl, den Zesten und dem Saft von einer halben Bio-Limette, etwas frischem, gepresstem Knoblauch und Meersalz vermengen.

Theresa Baumgärtner am 30. November 2020