

Gefüllte Sardinen

(für 4 Personen):



Zutaten:

- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehacktes Basilikum
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 12 Sardinenfilets
- 3 EL Zitronensaft
- 80g Mehl
- Salz, Pfeffer, Olivenöl



- Petersilie, Basilikum und Knoblauch mit etwas Olivenöl mischen
- einen Teil in die frisch gewaschenen Sardinenfilets füllen
- die Sardinen mit Zitronensaft beträufeln und mit der restlichen Kräutermischung bepinseln
- im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren
- Mehl, Salz und Pfeffer mischen
- die Sardinen vorsichtig darin wenden
- Sardinen auf dem vorgeheizten Grill mit Olivenöl beträufeln und ca. 4min von jeder Seite grillen

