



Eingelegte Sardinen (Boquerones en escabeche)

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Darf auf keinem Tapas Buffet fehlen

Zutaten

- 600 g Sardinen
- Mehl zum Wälzen
- 3-4 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Marinade:
- 2-3 mittelgroße Zwiebeln, halbiert, in Scheiben
- 1 EL Weißweinessig
- 100 ml trockener Weißwein,
- Saft 1 Zitrone und etwas Abrieb
- 1 Lorbeerblatt,
- 2 EL gehackte Petersilie
- 8 Pfefferkörner, gedrückt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die gewaschenen Sardinen aufschlitzen, die Eingeweide entfernen, den Kopf abschneiden und die Mitteleingeweide heraus ziehen. Den Schwanz kann man dran lassen, dann kann man sie besser packen und in den Mund schieben.

Schritt3

Danach salzen, pfeffern und in Mehl wälzen. Etwas abklopfen und in heißem Olivenöl 2-3 min. braten, in eine ausreichend große Schüssel geben.

Schritt4

Die Zwiebeln in Olivenöl dünsten und mit dem Wein, Zitronensaft/Abrieb und den Essig aufgießen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner zufügen, etwa 5 min. leise köcheln lassen.

Schritt5

Über die Sardinen geben und abgedeckt 24 Stunden marinieren.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** sardinen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/eingelegte-sardinen-boquerones-en-escabeche/>