



## Marinierte Sardinen

Die Sardinen ausnehmen, die Köpfe abschneiden und waschen. Sardinen abtrocknen, mit dem Saft von 1/2 Zitrone beträufeln und von beiden Seiten leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Fische von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Für die Marinade die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken. Den Wein, Essig, Lorbeerblatt, Knoblauch und die Zwiebel mit etwas Salz in einen Topf geben und ca. 5 Minuten leicht durchkochen lassen. Den Basilikum klein schneiden, die Petersilie hacken und unter den Sud rühren. Das ganze mit Pfeffer abschmecken.

Die Fische in eine Form legen und mit dem Sud übergießen.

Das ganze einige Stunden durchziehen lassen und mit Weißbrot servieren.

Die Sardinen sind lauwarm oder kalt köstlich.

Dazu passt hervorragend ein Trebbiano aus den Abruzzen.

Gelingt leicht in 50 Minuten



### Zutaten für 4 Personen

**800 g frische Sardinen**

**1 Zitrone**

**1 Bund Petersilie**

**1 Bund Basilikum**

**3 Knoblauchzehen**

**1 Zwiebel**

**1 Lorbeerblatt**

**1/8 l trockener Weißwein**

**1/8 l Weißweinessig**

**2 - 3 Eßl Mehl**

**5 Eßl Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**

