Gegrillte Sardinen

Notizen:

Köpfe abschneiden und die Bäuche mit scharfen Messer aufschneiden und die Innereien mit den Fingern herauslösen. Sardinen innen und außen waschen und dabei die Schuppen gut abstreifen. Unter fließendes kaltes Wasser löst das meistens sehr gut. ***Achtung!*** Das Spülbecken kann leicht verstopfen, deshalb immer ein Sieb benutzen.

Wer es kann und möchte kann die Mittelgräten der Fische vom Bauchinneren aus mit dem Stiel eines Löffels lösen und abheben. Dabei aber bitte vorsichtig umgehen.

Für die Sauce eine Zitrone auspressen, vorzugsweise Limetten, Pfeffer und Knobi ausgepresst verrühren. Die Sardinen damit einpinseln und ca. eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Je nach Geschmack können auch dünne Zitronen- oder Limettenstreifen in den Fischbauch gelegt werden.

Den Grill einölen und die Sardinen mit grobem Mehrsalz beträufeln und bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.

Je nach Größe der Sardinen, mein Favorit sind ca. 10 bis 12 cm große Fische (mit Kopf gemessen) kann man sie direkt auf dem Grillrost legen oder aber in Grillkörbe legen. Dann fällt das Wenden etwas leichter

Tipp:

Dazu schmeckt ein kühles Bier oder ein gut gekühlter weißer Wein (Vinho Verde) gut

Zutaten:

1 kg Sardinen für 4 Personen,
4 Knobi,
Pfeffer, Salz,
Zitronen oder Limetten