

Kochabend 12.06.2017

Erstelldatum: 29.05.2017	Thema: Bella Italia / Toskana	Ursprung:	
---------------------------------	---	------------------	--

Sarde ripiene

Vor- und Zubereitungszeit: 1 Std

Zutaten für 4-6 Portionen:

16 Stk.	Kleine frische Sardinen (ca. 1 kg)
2 Stk.	Zitronen
1 Bund	glattblättrige Petersilie
100g	frischer Schafskäse
50g	geriebener Pecorino
8 Stk.	Eingelegte Sardellenfilets
1.6 kg	Pelati (ganz)
3 Zehen	Knoblauch
8 EL	Paniermehl
1.5 dl	Olivenöl
3 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Frische Sardinen ausnehmen, Köpfe abschneiden und die Rückengeräte mitsamt dem Schwanz entfernen. Die Fische unter fließendem Wasser gründlich waschen, mit Haushaltspapier abtrocknen. Innen ganz leicht salzen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln.

Schafskäse in kleine Würfelchen schneiden. Sardellenfilets abspülen, abtrocknen und halbieren. Einen halben Bund Petersilie fein hacken.

Sardinen mit Käsewürfelchen, etwas Petersilie und je einem halben Sardellenfilet füllen.

Pelati abtropfen lassen, grob zerkleinern. Tomaten in einer flachen Gratinform verteilen. Salzen und Pfeffern.

Fische rundum mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die gefüllten Sardinen jeweils 2 Minuten pro Seite anbraten. Nebeneinander auf das Tomatenfruchtfleisch legen.

Restliche Petersilie und Knoblauchzehen fein hacken, mit geriebenem Pecorino und Paniermehl mischen. Über die Sardinen streuen und mit Olivenöl beträufeln.

Im Backofen bei 200°C überbacken.

Mit Zitronenschnitzen servieren.