

Pikante Sardinenfilets

© Joachim Brendel

für 4 - 6 Personen

1 kg	Sardinenfilets oder ganze Sardinen
3	Eier
80 g	Parmesankäse, gerieben
240 g	Semmelbrösel
5 St	Knoblauchzehen, groß
50 g	Petersilie, kraus, gehackt
2 Msp	Chilipulver
½ TL	Salz

reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Balsamico Essig, rot aus dem Zerstäuber
Reichlich Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung

Sardinenfilets gibt es frisch oder gefrostet.
Zur Not tun es aber auch nicht zu große,
ganze, ausgenommene Sardinen.

Den Fisch säubern und kurz wässern. Von
allen Seiten reichlich mit Balsamico besprü-
hen und in einer Schüssel eng gepackt am
kühlen Ort ca. 2 Stunden marinieren.

Die Petersilie und den Knoblauch fein
hacken und mit dem möglichst frisch
geriebenen Parmesan, den Semmelbröseln
und dem Chillipulver gut vermischen. Die
Panade salzen und kräftig aus der Mühle
pfeffern.

In einer großen Pfanne reichlich Olivenöl er-
hitzen und ständig auf Stufe 5 Elektro hal-
ten.

Den Fisch in den gut geschlagenen Eiern
wenden und gründlich in der Panade wäl-
zen. Dabei die Panade gut andrücken. Im
heißen Öl auf jeder Seite ca. 3 Minuten aus-
backen.

Man kann auch je zwei Filets mit den
Innenseiten aufeinander drücken, nachdem
man sie im Ei gewälzt hat (wie Gordon
bleu), panieren und dann ausbacken (jede
Seite ca. 4 Minuten) Der Fisch bleibt so
etwas saftiger. Alles funktioniert natürlich
auch mit ganzen Sardinen (jede Seite ca. 4
Minuten ausbacken).

**Dazu gibt's frisches Baguette, knackigen
Salat der Saison und eine kräftige Knob-
lauchsoße.**

**Gegen den Durst einen trockenen Roten,
z.B. einen spanischen Rioja oder einen
kräftigen Beaujolais.**

**Schmeckt prima. Besonders in geselliger
Runde.**

