



Mehr Rezepte auf  
[www.lifechannel.ch/kochtipps](http://www.lifechannel.ch/kochtipps)  
Foto © David Bucher

## Vorspeise

## Grillierte Sardinen

### Zutaten

Für 4 Personen

300 g Sardinen  
wenig Salz

Marinade

1 Tomate  
1/2 Zwiebel  
1 Frühlingszwiebel  
2 Knoblauchzehen  
wenig Thymian frisch  
wenig Oregano frisch  
wenig Minze frisch  
Salz und Pfeffer  
1 dl Olivenöl  
wenig Weisswein  
20 g Mandeln geräffelt

### Zubereitung

1. Für die Marinade alle Zutaten fein schneiden, Mandeln raffen und zusammen in wenig Olivenöl bei niedriger Temperatur kurz andünsten.
2. Restliches Olivenöl und Weisswein begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Sardinen salzen, auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten grillieren und Schwanzflosse abschneiden.
4. Zusammen mit der Marinade anrichten, am Kopf packen und die Sardinen ohne Kopf essen.