

Marinierte Sardinen mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 550 kcal/ 2298 kJ	Fett: 26 g
Eiweiß: 66 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
Kohlenhydrate: 9 g	ungesättigte Fettsäuren: 21 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Sardinen abspülen und trocken tupfen. Anschließend leicht mehlen und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von jeder Seite 1 Minute braten. Danach aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und bei niedriger Hitze in einer tiefen Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl braten. Die Möhre in Scheiben schneiden und Wein, Essig, Möhren, Petersilie, Rosinen und Lorbeerblatt zur Zwiebel in die Pfanne hinzufügen. Aufkochen lassen und für ein paar Minuten weiter kochen. Die Brühe hinzufügen, leicht würzen und erneut zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, abdecken und bei niedriger Hitze für 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Sardinen und die Walnüsse hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Sofort servieren oder vor dem Servieren aufwärmen. Mit schwarzen Pfefferkörnern garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

16 Sardinen, küchenfertig
2 TL Mehl
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 große Zwiebel
1 Möhre
100 ml Weißwein
100 ml Essig
1 Zweig Petersilie
20 g Rosinen
1 Lorbeerblatt
200 ml Gemüsebrühe
40 g kalifornische Walnüsse
ein paar schwarze Pfefferkörner