

Sardinen mit Zwiebeln in Tomatensauce

Vorbereitungszeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

- Knoblauchzehe: 1
- Limettenspalte: 1
- Olivenöl: n.B.
- Petersilie: nach Belieben
- Pfeffer: n.B.
- Pinienkerne: nach Belieben
- Salz: n.B.
- Sardinen: 400 gr
- Weißwein (oder Apfelessig): 100 ml
- rote Zwiebel: 1 große



Vorbereitung

1. Die Zwiebeln fein hacken und mit etwas Olivenöl in die Pfanne geben.
2. Salz, Pfeffer und schließlich die **Pomito tomatenfruchtfleisch feine stückchen** dazugeben, dann bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
3. Die zuvor ausgenommenen Sardinen in einer Pfanne mit Öl und Knoblauch anbraten und mit
4. Wein/Essig ablöschen, eine Limettenspalte hinzufügen. Etwas Petersilie und Pinienkerne hinzufügen und fertig garen.
5. Die Sardinen servieren, die gehackte Zwiebel dazugeben und mit Pinienkernen, Petersilie und geriebener Limettenschale garnieren.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in feinen Stückchen 150 gr

