

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

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 150 gr



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.