



## Sardinenfilets mit Chermoula-Füllung

Ein Rezept von Halima Pflipsen

### Zutaten (für vier bis sechs Portionen):

1,5 kg frische Sardinen

#### **Chermoula-Marinade:**

1 Bund frischer Koriander

1 Bund frische Petersilie

1 TL Kreuzkümmel (Kumin)

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL gemahlener Ingwer

1,5 TL Meersalz

1/2 TL Harissa (oder Chilipulver, optional)

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 EL Olivenöl

4 große Knoblauchzehen

1 unbehandelte Zitrone

#### **Außerdem:**

150 g Mehl

1–2 Zitronen, in Spalten oder Hälften geschnitten, zum Servieren

Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl) zum Braten

### Zubereitung:

Die frischen Sardinen unter fließendem Wasser waschen, entschuppen und die Innereien sowie den Kopf entfernen. Alle Sardinen noch einmal gründlich waschen. Anschließend die Mittelgräte entfernen, die Sardinen flach drücken und mit Küchentuch trocken tupfen.

Für die Chermoula-Marinade die Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Petersilie und den Koriander fein hacken. Den Knoblauch schälen und vierteln. Die gehackten Kräuter, den Knoblauch und das Salz nach und nach in einen Mörser geben und alles kräftig zu einer feinen Paste zerstampfen. Die Kräuterpaste anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Zitronenabrieb, die restlichen Gewürze, den Saft der halben Zitrone sowie das Olivenöl hinzufügen. Alles gründlich verrühren, bis eine homogene, aromatische Paste entsteht.

Je nach Größe der Sardinenfilets ein bis zwei Teelöffel Chermoula auf die Innenseite eines Filets streichen, mit einem zweiten Filet zusammenklappen und die gefüllten Sardinen für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.



Anschließend die Sardinenfilets in Mehl wenden und in heißem Sonnenblumenöl von beiden Seiten jeweils acht bis zehn Minuten goldbraun ausbacken.

Die Sardinen auf einem Salatbouquet anrichten und mit Zitronenhälften garniert servieren.

**Tipp:** In Marokko werden Sardinen mit Chermoula-Füllung traditionell mit Oliven, frischem Brot und verschiedenen Salaten serviert, beispielsweise mit Salade Marocaine, einem marokkanischen Tomaten-Gurken-Salat.

**Bessaha! Guten Appetit!**