



SARDELLEN-FILETS AUF TOMATENSALSA

Zutaten:

500g Sardellenfilets (TK-Produkt)
500g Tomaten
5 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 Chilischote
50ml Sitia Crete Olivenöl von Gourmet Flamand
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Die Tomaten entkernen und in längliche Stücke schneiden. Ebenso die Zwiebeln in dünne Stifte schneiden. Den Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und sehr fein schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Zitronensaft nach Belieben übergießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt die aufgetauten Sardellenfilets leicht salzen und pfeffern, dann in etwas Olivenöl kurz anbraten. Alles abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die Sardellen auf den Salsa legen und evtl. mit etwas glatter Petersilie garnieren.