

<b>Lenne-Äschen mit Limonen</b>	
<b>Rezept für</b>	6 Personen
<b>Zeitaufwand</b>	ca. 30 Minuten
<b>Zutaten</b>	<b>Und so wird's gemacht</b>
<p>6 Äschen</p> <p>1 kleine Dose Sardellenfilets</p> <p>1 Bund Basilikum</p> <p>1 Bund Petersilie</p> <p>1 Bund Schnittlauch</p> <p>1 bis 2 Limonen</p> <p>3 Zitronen</p> <p>Salz</p> <p>Pfeffer</p> <p>Aluminiumfolie</p>	<p>Die Äschen schuppen, ausnehmen und unter fließendem Wasser abspülen.</p> <p>Die Sardellen mit dem Basilikum, der Petersilie, dem Schnittlauch und dem Limonensaft in einem Mörser oder Mixer pürieren.</p> <p>Die Zitronen in Scheiben schneiden.</p> <p>Die Fischrücken je viermal einritzen und jeweils eine Zitronenscheibe einstecken.</p> <p>Die Fische mit der Kräuter-Limonen-Paste bestreichen, leicht salzen und pfeffern.</p> <p>Die Fische in Aluminiumfolie einwickeln und ca. 20 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen.</p> <p>Dazu ein Feldsalat, ganz kleine junge Pellkartoffeln und ein Glas Weißwein.</p>

Seite drucken

Fenster schließen