



ZUCCHINI-SARDELLEN-PARMIGIANA

Categoria: Einzigartige Gerichte **Tempo di preparazione:** 20 Minuten + 15 Minuten Garzeit **Difficoltà:** medio 🟡

Ingredienti per 4

- 700 g Zucchini
- 1 x 250 g Mozzarella
- 500 g Sardellenfilets
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Glas natives Olivenöl extra
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Teelöffel Zucker
- Salz, zum Abschmecken
- italienisches 00-Mehl oder Weizenmehl Typ 405

Ein einzigartiges Sardellen-Gericht... Geschmack, Aroma und Würze.

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Kosten: **mittel**

Zubereitungszeit: **20 Minuten + 15 Minuten Garzeit**

Portionen: **4**

Zubereitung

500 g Zucchini in breit Streifen schneiden und 2 Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren.

Den Mozzarella in dünne Streifen schneiden.

400 g der Sardellenfilets abwechselnd mit Zucchini und Mozzarella auf 4 Aluförmchen verteilen und diese 6 Minuten lang bei 200 °C im Ofen backen.

Für die Cipollata zwei in Scheiben geschnittene rote Zwiebeln in nativem Olivenöl extra, 1 Esslöffel Weißweinessig, 2 Teelöffeln Zucker und etwas Salz 10 Minuten lang blanchieren.

Die restlichen Zucchini in Scheiben schneiden und ein paar Minuten in der Pfanne anbraten.

Die restlichen Sardellenfilets in Mehl wenden und in Olivenöl goldbraun braten.

Die Zwiebeln auf jeden Teller geben, die gebackenen Sardellen-Törtchen darauflegen und das Förmchen entfernen.

Mit den in Scheiben geschnittenen Zucchini und den in Mehl gebratenen Sardellen garnieren. Guten Appetit!

