

BUTTERBROT MIT SARDELLEN UND ZITRONE

Pro Portion: 290 kcal | 7 g EW | 32 g KH | 14 g Fett | 2,7 BE



4

Portionen



15 Min.



- 60 g weiche Butter
- ½ kleine Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Petersilie
- 4 dicke Scheiben Kärntnerbrot
- 1 Bio-Zitrone
- 12 Sardellenfilets in Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

1. Butter mit den Quirlen oder dem Schneebesen cremig aufschlagen. Knoblauch schälen und dazupressen oder -reiben. Petersilie, Pfeffer und wenig Salz unterrühren.

2. Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten rösten. Zitrone in sehr feine Scheiben schneiden.

3. Brote dick mit geschlagener Butter bestreichen. Mit Zitronenscheiben und Sardellenfilets belegen.



Die Butter wird für dieses Rezept aufgeschlagen, damit sie auf dem warmen Brot nicht so rasch schmilzt.

FOOD-HACK

Sardellenöl als Würzöl

Das Öl aus dem Sardellenglas eignet sich hervorragend zum Braten von Gemüse, Aromatisieren von Pasta oder Beträufeln von geröstetem Brot.