

HAUPTGERICHTE

Sardinen-Stew mit Tomaten – schnell und scharf



VORBEREITUNG
5 Min.

KOCHEN
15 Min.

GESAMT
20 Min.

MENGE
2 Portionen

Sardinen in Öl sind in westafrikanischen Haushalten immer im Vorrat. Mit Zwiebeln, Tomaten und Chili wird daraus in einer Viertelstunde ein würziger Stew.

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Dosen Sardinen in Öl (je 125 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Chili
- 1 Brühwürfel
- Salz

Zubereitung

- 1 Etwas Öl aus den Sardinendosen in eine Pfanne geben und die Zwiebel darin anbraten.
- 2 Tomatenmark kurz mitbraten, gewürfelte Tomaten, Chili und Brühwürfel zugeben und 8 Minuten einkochen.
- 3 Sardinen vorsichtig unterheben und 3 Minuten erwärmen – nicht zu viel rühren, damit sie ganz bleiben.

Tipps

- Die Hot-&-Spicy-Sardinen bringen schon Schärfe mit – Chili dann sparsam dosieren.
- Passt zu Reis, Brot, Yam oder Gari.

Häufige Fragen

Wie lange hält Sardinen-Stew im Kühlschrank?

Gut gekühlt und abgedeckt höchstens 1–2 Tage. Beim Aufwärmen gründlich erhitzen.

Wie scharf ist Sardinen-Stew?

Mit Chili und den Hot-&-Spicy-Sardinen wird er recht scharf. Mit diesen Sardinen die Chili sparsam dosieren oder ganz weglassen.

Wie bleiben die Sardinen ganz?

Die Sardinen erst zum Schluss vorsichtig unterheben und nur 3 Minuten erwärmen. Dabei möglichst wenig rühren.

Was isst man zu Sardinen-Stew?

Reis, Brot, Yam oder Gari.

Zutaten aus unserem Shop

- Bigi Mama Sardinen in Öl Hot & Spicy 125 g
- Bigi Mama Tomatenmark 210 g
- MAGGI Chicken Würztabletten 60 × 10 g

Aktuelle Preise und Bestellung – Versand in ganz Deutschland oder kostenlose Abholung in Dillingen/Saar:

10eleven.de/rezepte/sardinen-stew/



Scannen & einkaufen