

Tici Kaspar

SARDINEN MIT PINIENKERNEN, ROSINEN UND ROTER ZWIEBEL

Zutaten für für 6 - 8 Personen:

- 1 kg Sardinen
- 30 g Rosinen
- 30 g Pinienkerne
- 400 g rote Zwiebeln
- 125 ml Olivenöl
- 125 ml Weißweinessig
- 125 ml Apfelsaft
- 4 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
- Mehl zum Panieren

Zubereitung:

- Sardinen putzen, Kopf vom Körper abdrehen und mit den Innereien herausziehen.
- Sardinen vorsichtig am Bauch aufschneiden und unter fließend kaltem Wasser ausspülen.
- Sardinen bis zum Gebrauch auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
- Zwiebeln halbieren und längs in feine Streifen schneiden.
- Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen.
- Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten glasig dünsten.
- Mit Essig und Apfelsaft auffüllen, Lorbeerblätter hinzufügen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Ab und zu prüfen, ob genügend Flüssigkeit vorhanden ist.
- Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen.
- Sobald die Zwiebeln weich sind, Rosinen beimengen und weitere 5 Minuten einkochen lassen.
- Dann auch die Pinienkerne beimengen.
- In einer großen Pfanne Öl auf 160-170 Grad erhitzen.
- Sardinen im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen.
- Sardinen im heißen Fett ca. 30 Sekunden frittieren, mit einem Siebschöpfer herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
- Sardinen mit Zwiebeln und Sud in eine kleine Auflaufform füllen. Darauf achten, dass die Sardinen mit dem Sud bedeckt sind.
- Sardinen mindestens 24 Stunden marinieren.
- 1 Stunde vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer Platte anrichten.
- Nach Wunsch mit frischen Kräutern und Olivenöl verfeinern.
- Nach Wunsch mit gebratenen Radicchio und knusprigen Ciabatta servieren.