

# Tici Kaspar

## SARDE IN SAOR - VENEZIANISCHE SARDINEN

### Zutaten für 6-8 Personen:

- 3-4 Zwiebeln, feine Ringe geschnitten
- 5-6 EL Olivenöl
- ca. 1 kg Sardinen, küchenfertig
- 1 Handvoll Pignoli
- 1 EL Senfkörner
- ca. 250-300 ml weißer Balsamico
- Schuss Apfelsaft nach Belieben
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Rosinen
- 2 Lorbeerblätter

### Außerdem

- Pflanzenöl zum Frittieren
- griffiges Mehl zum Panieren

### Zubereitung:

- Zwiebelringe in Olivenöl auf kleiner Flamme goldgelb rösten.
- Pignoli und Senfkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten, mit Essig ablöschen.
- Mit einem Schuss Apfelsaft sowie Zitronensaft auffüllen, Rosinen, Zwiebeln und Lorbeerblätter hinzufügen und zugedeckt bei milder Hitze einmal aufkochen lassen, beiseitestellen. Eventuell mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
- Sardinen im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen.
- Sardinen portionsweise im heißen Fett kurz frittieren und auf Küchenpapier gut abtropfen.
- Sardinen in eine Auflaufform schichten, und mit dem heißen Sud bedecken, mit Folie zudecken und einige Stunden, bestenfalls über Nacht ziehen lassen.

**TIPP! Eingelegte Sardinen von der Gräte befreien und auf getoastete Crostini mit Zwiebel und Rosinen zum Aperó servieren.**

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht