

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