

Tici Kaspar

SARDE IN SAOR - VENEZIANISCHE SARDINEN

Zutaten für für 6 - 8 Personen:

- ca. 1 kg Sardinen, küchenfertig
- 1 Handvoll Pignoli
- 1 TL Senfkörner
- ca. 250 ml Weißwein- oder Apfelessig
- guten Schuss Apfelsaft
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Rosinen
- 3 Schalotten, in Ringe geschnitten
- 2 Lorbeerblätter

Außerdem

- Pflanzenöl zum Frittieren
- Mehl zum Panieren
- Kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung:

- Sardinen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pignoli und Senfkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten, mit Essig ablöschen.
- Mit einem Schuss Apfelsaft sowie Zitronensaft auffüllen, Rosinen, Schalotten und Lorbeerblätter hinzufügen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 5 Minuten köcheln.
- Sardinen im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen.
- Sardinen portionsweise im heißen Fett ca. 1 Minute frittieren, mit einem Siebschöpfer herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
- Sardinen in eine kleine Auflaufform füllen und mit dem heißen Sud bedecken, mit bestem Olivenöl beträufeln und mit Folie bedecken.
- Sardinen 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