Sardinen "Roi de Pastis"

Kategorie:	02) Vorspeisen kalt/Salate/Amuse-bouche	Vorbereitungszeit:	0:00
Rezept Nr	719	Garzeiten:	0:00
Portionen:	6	Jahreszeit:	Mai-Sept.

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Sardinen	1	kg	sehr frisch	
Petersilie	1	Bund		
Zitrone	2	Stück	Bio, ungespritzt	
Schalotten	4	Stück	oder 1 mittl. Zwiebel	
Tomaten	2	Stück		
Salz/Pfeffer				
Olivenöl	0,3	Liter		
Weißwein	0,1	Liter		
Essig	1	cl	Banyuls-, Quitten-, Balsamico-, Sherry-Essi	

Zubereitung

Der Roi de Cassis ist eine Institution in Cassis mit einem Wein- und Spirituosenladen, sowie einem Ausschank mit kleinen Speisen. Das alles etwas versteckt, aber ganz in der Nähe des Hafens. Besonders seine handwerklich hergestellten Pastis (8 - 10 Sorten).der Firma Janot in Aubagne lohnen den Besuch. Von ihm ist das folgende Rezept. Dazu passt der Pastis "Lou Gargei" ganz vorzüglich, aber auch ein Glas Rosé.

1. Für die Marinade ungespritzt Zitronen waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden und dann mit der Schale in sehr kleine Stücke schneiden. Tomaten entkernen und ebenfalls in kleine Stückchen schneiden. Die Zwiebeln oder die Schalotten schälen ebenfalls klein würfeln, Petersilie klein schneiden.

2. Sehr frische Sardinen ausnehmen, Kopf mit der Rückengräte entfernen, säubern. Auf der Innenseite leicht salzen und die Doppelfilets wieder zusammenklappen. Leicht mit Mehl bestäuben und in Olivenöl auf beiden Seiten so lange anbraten, bis sie durch sind (je 2 Minuten). Herausnehmen und das Bratöl gut abtropfen lassen.

3. Zwiebeln oder Schalotten im Bratfond der Sardinen leicht andünsten und Tomaten sowie Zitronenstückchen leicht unterschwenken. Mit etwas gutem Essig, dem Saft einer halben Zitrone und 0,1 l trockenem Weißwein ablöschen Mit der gehackten Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

4. Die gebratenen Sardinen In eine Schüssel schichten, die so bemessen ist, dass wenigstens 3 Lagen Fische hineinpassen. Jede Lage leicht salzen und nach jeder Lage etwas von der Marinade über die Fische geben. Dabei darauf achten, dass immer auch kleingeschnittenes Gemüse und Zitrone dabei sind. Die restliche Marinade über die oberste Lage der Fische geben und mit etwas Olivenöl auffüllen, so dass die Filets gerade benetzt sind. Mit einigen Zitronenscheiben und etwas Petersilie garnieren.

5. Abgedeckt mindestens 6 Stunden, besser eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Mit gerösteten weißen Landbrotscheiben, evtl. leicht mit Knoblauch abgerieben, servieren. Dazu passt nicht nur ein trockener weißer oder rosé Wein aus Cassis, sondern auch ein Pastis "Lou Gargei" von Janot.

© ea für

arbovin geschmacksachen

Sardinen "Roi de Pastis"

Notizen

© ea für