Sardinen mariniert mit Caponatina und Mesclun-Salat

Kategorie: Fisch/Meeresfrüchte

Rezept Nr.: 352

Portionen: 4

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Aubergine	1	Stück	klein	
Zucchini	3	Stück	klein	
Tomaten	2	Stück	oder eingelegte (siehe dort)	
Anchovisfilets	4	Stück	in Salz	
Knoblauchzehen	2	Stück	oder 4 eingelegte (siehe dort)	
Kapern	20	Stück	Salz oder Lake	
Essig	0,1	lLiter		
Zucker	5	Gramm		
Geflügelbrühe	0,1	Liter		
Paprikaschote	1	Stück	grün	
Sardinen	12	Stück		
Mesclun	100	Gramm	mit Kräutern	
Zwiebel	50	Gramm	weiß	

Zubereitung

1. Sardinen, schuppen, ausnehmen, Kopf und Mittelgräte entfernen. Abspülen und die Filets trennen. Vorsichtig trockentupfen und kühl stellen.

2. Essig-Marinade für Caponatina: Die Zutaten in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen lassen. Warm stellen.

3. Die Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Anchovis und kapern abspülen, die Anchovisfilets jeweils in 4 Stücke schneiden. Knoblauch hacken und Tomaten abziehen und Kerne entfernen.

4. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Paprika-, Auberginen- und Zwiebelstücke darin 5 Minuten anschwitzen dann die Zucchini und die Tomaten zugeben und nochmals eine Minute unter Rühren weiter schmoren. Kapern und Anchovis zugeben. Vermischen, pfeffern und salzen (Vorsicht wenn man in Salz eingelegte Kapern und Anchovis verwendet). Die warme Essig-Marinade darübergießen und 10-12 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Die Gemüse sollen durch aber nicht zu matschig sein. Warm stellen.

5. Mescclun-Kräutersalat mit Olivenöl und etwas Essig anmachen. Die Sardinen auf der Hautseite mit Öl einreiben und nur auf dieser Seite braten, bis sie auf der Oberseite hell werden (evtl. mit etwas Alufolie abdecken). Salzen und leicht pfeffern.

6. Anrichten: Jeweils 6 Filets parallel auf einem Teller anrichten (Hautseite nach oben). Am Kopfende einen Streifen Caponatina und auf der Schwanzseite einen schmalen Streifen Mesclunsalat anlegen. Etwas Jus von der Caponatina und einige Tropfen Olivenöl über die Sardinen geben und heiß servieren.

© ea für

arbovin geschmacksachen

Sardinen mariniert mit Caponatina und Mesclun-Salat

Notizen

© ea für