

Sardinen an Salat, Zitronen-Knoblauch-Mayonnaise

Für zwei Personen

10 Sardinen	1 Bund Rucola	1 Radicchio
50 g Friséesalat	5 Cherrytomaten	2 Zehen Knoblauch
2 Zitronen, unbehandelt	4 Eier	300 g Mehl
500 g Semmelbrösel, fein	1 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
2 EL Pinienkerne	2 TL Senf, mittelscharf	4 EL Weißweinessig
14 EL Olivenöl	Salz, Zucker, Pfeffer	

Die Sardinen schuppen, ausnehmen, entgräten, waschen und trocken tupfen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Zwei Eier verquirlen und die Sardinen darin wenden. Anschließend die Sardinen in dem Mehl und den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Sardinen anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Salat den Rucola, den Radicchio und den Friséesalat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten vom Strunk befreien, halbieren, klein schneiden und zu dem Rucola geben. Für die Mayonnaise die restlichen Eier trennen, den Knoblauch abziehen und pressen. Zesten von der übrigen Zitrone abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Eigelb, ein Teelöffel Senf, zwei und Zitronensaft vermengen und langsam zehn Esslöffel Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Knoblauch abschmecken. Das Ganze gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Für die Vinaigrette etwas Salz, Pfeffer, dem Essig, einem halben Esslöffel Senf, Zucker und dem restlichen Zitronensaft vermengen und mit drei Esslöffel Öl sämig schlagen. Die Soße mit dem Salat vermengen. Die Pinienkerne in einer Pfanne mit der Butter rösten. Den Schnittlauch klein schneiden. Den Salat mit den Sardinen auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch, den Pinienkernen und den Zitronenzesten garnieren und mit der Zitronenmayonnaise servieren.

Constanze Steffenhagen am 05. September 2009