

Tomaten-Scheiben mit Ricotta-Gnocchi, Sardinen-Filet

Für zwei Personen

Für die Tomaten:

| | | |
|-----------------------------|-----------------|-------------|
| 1 mittlere Oxshenherztomate | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Butter |
| 1 TL brauner Zucker | 1-2 EL Olivenöl | Salz |

Für die Ricotta-Gnocchi:

| | | |
|---------------|---------------|-----------------|
| 250 g Ricotta | 40 g Parmesan | 1 Ei |
| 200 g Mehl | 2 Prisen Salz | 1 Prise Pfeffer |

Für die Sardinenfilets:

| | | |
|-------------------|-------------------------|-------------|
| 10 Sardinenfilets | 1 Zitrone, Abrieb, Saft | Chilipulver |
| 2 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Vollkornbrot-Kräuter-Crunch:

| | | |
|------------------------|------------------|------------------|
| 1 Scheibe Vollkornbrot | 2 Knoblauchzehen | 4 Blätter Salbei |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 EL Butter | 1 EL Olivenöl |

Für die Garnitur:

10 g Parmesan

Für die geschmolzenen Tomaten:

Die Tomate waschen, trockentupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Butter mit Zucker in einer Pfanne schmelzen.

Tomatenscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und mit einer Prise Salz würzen. Knoblauch abziehen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Alles bei mittlerer Hitze einige Minuten dünsten. Tomatenscheiben vorsichtig wenden und wieder mit Salz abschmecken. Dabei aufpassen, dass die Tomatenscheiben nicht zerfallen. Die sich lösende Haut der Tomaten vorsichtig entfernen. Tomatenscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Olivenöl beträufeln.

Für die Ricotta-Gnocchi:

Parmesan reiben. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicke Rollen formen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Diese Stücke über einen bemehlten Gabelrücken drücken und auf ein bemehltes Tuch legen.

Wasser in einem Topf mit Salz aufkochen und die Gnocchi hineingeben.

Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig.

Für die Sardinenfilets:

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Zitronenabrieb, Zitronensaft, eine Prise Chilipulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und die Sardinenfilets in dieser Marinade ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend Sardinen in einer heißen Pfanne auf der Hautseite für ca.

1-2 Minuten kross anbraten, dann umdrehen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch fertig ziehen lassen.

Für den Vollkornbrot-Kräuter-Crunch:

Knoblauch abziehen. Rosmarinnadeln abzupfen.

Vollkornbrot, Knoblauch, Salbei und Rosmarin möglichst klein hacken. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brot-Kräutermischung darin knusprig braten.

Für die Garnitur: Parmesan reiben und über das Gericht geben.

Caroline Rainisch am 31. August 2023