

Sardine paniert mit Thymian-Tomaten und Patatas bravas

Für zwei Personen

Für die gebackene Sardine:

6 Sardinenfilets, mit Haut	100 g Vollkornbrot	3 Eier
100 g Parmesan	100 g Paniermehl	Mehl
1 Bund Petersilie	2 Zweige Thymian	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Thymian-Tomaten:

300 g gelbe, rote Cherrytomaten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb, Saft
1 TL Aceto Balsamico	5 Zweige Thymian	3 TL Zucker
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Patatas bravas:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 EL edelsüßes Paprikapulver
0,5-1 EL Mehl	3 EL Olivenöl	2 TL Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb

Für die gebackene Sardine:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Vollkornbrot im Backofen im heißen Ofen rösten und nach 15 Minuten herausnehmen. Im Mixer zerkleinern. Parmesan reiben. Kräuter sehr fein hacken. Parmesan mit Kräutern und Paniermehl mischen.

Sardinen abbrausen, trocken tupfen, auseinanderklappen, salzen und pfeffern.

Eine Panierstraße bereitstellen. Dafür Mehl auf einen tiefen Teller geben, Eier auf einem zweiten Teller verquirlen und die Parmesan-Kräuter-Brösel-Mischung auf einen dritten Teller geben. Sardinen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in der Parmesan-Mischung wenden. Die Panade gut andrücken und die Sardinen in der Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Thymian-Tomaten:

Olivenöl in der Pfanne sanft erhitzen. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Langsam bei niedriger Hitze schmoren. Knoblauch andrücken und mit Thymian dazugeben. Bei Bedarf etwas Zucker hinzugeben.

Nach 20 Minuten die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten zerdrücken. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Spritzer Olivenöl zugeben. Mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

Für die Patatas bravas:

Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Kartoffeln in einer Schüssel mit Knoblauch, Paprikapulver, Mehl, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 20-30 Minuten backen, bis die Kartoffeln schön knusprig sind.

Zwischendurch einmal wenden und ab und zu die Ofentür öffnen, damit die feuchte Luft austreten kann.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Gericht damit garnieren.

Melissa Karagöz am 31. August 2023