

Gebratene Sardinen in Zitronen-Marinade

Für 4 Personen

Für das Knoblauchbrot:	4 Knoblauchzehen	40 g Hefe
1 Prise Zucker	250 ml Milch	500 g Weizenmehl
1 Prise Salz	50 g Butter	
Für den Salat:	4 Römervalat-Herzen	1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl	Salz
Für die Sardinen:	3 rote Paprika	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	8 g Ingwer	80 ml Olivenöl
Salz , Zucker	1 Bio-Zitrone	1 Bund Thymian
12 Sardinen (12 cm lang)	1 Bund Basilikum	

Für das Knoblauchbrot Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Hefe mit Zucker in handwarmer Milch auflösen.

Mehl mit einer Prise Salz und Knoblauch in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Butter und aufgelöste Hefe zugeben und alles ca. 8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze (evtl. mit Backstein) vorheizen.

Aus dem gegangenen Teig längliche Baguettebrötchen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech (oder direkt auf den Backstein legen) und im heißen Ofen ca. 13- 15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Sardinen Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, dann Paprikastücke zugeben und diese langsam in der Pfanne weich schmoren, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und von 2 Zweigen die Blättchen abzupfen.

Saft und Abrieb der Zitrone mit 1/3 vom Olivenöl in Auflaufform oder flache Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und zu einer Marinade mischen, Thymianblättchen untermischen.

Sardinen kalt abbrausen, abtrocknen, mit Salz würzen und restliche Thymianzweige in die Bauchhöhlen der Fische verteilen. Sardinen mit restlichem Olivenöl bepinseln.

Sardinen auf den vorgeheizten Außengrill legen und von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten garen (alternativ können die Sardinen auch in einer vorgeheizten Grillpfanne auf dem Herd gebraten werden).

Die gebratenen Sardinen direkt in die Zitronenmarinade legen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über die Sardinen in der Marinade streuen.

Den geschmorten Paprika mit dem Pürierstab oder einem Mixer zu einem glatten Püree verarbeiten und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Salat die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Vorbereiteten Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz würzen und die Zwiebelstreifen darüber streuen. Die Sardinen aus der Marinade nehmen und mit dem Paprikapüree anrichten. Den Salat und das Brot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juli 2017