

Sardinen-Escabeche mit Tomaten-Salat und Brotchip

Für zwei Personen

Für die Sardinen:

5 ganze Sardinen à 40 g	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
20 g Snocciolate Oliven	1 Tropea-Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni	50 ml trockener Weißwein	15 ml Weißweinessig
Mehl	1 EL Zucker	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Meersalz	200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

100 g Ur-Tomaten	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamicoessig
10 ml Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Brotchips:

1 kleines Sylter Brot	2 Knoblauchzehen	3-4 Zweige Thymian
20 ml Olivenöl	grobes Meersalz	

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse

Für die Sardinen:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Von den Sardinen den Kopf abschneiden, vom Bauch her aufschneiden, die Gräte behutsam der Länge nach herausziehen und knapp über der Schwanzflosse abschneiden, sodass beide Filethälften zusammenhängend bleiben.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Von den Paprikaschoten die Haut mit einem Sparschäler abschälen. Paprika vierteln und die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden oder würfeln.

Zwiebel, Chili und Paprikastücke bei mittlerer Hitze im Olivenöl unter Rühren etwa 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch dazugeben und nur ganz kurz leicht Farbe nehmen lassen. Oliven hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Essig und 100 ml Wasser auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Etwa 8 Minuten leise köcheln lassen.

Sardinen salzen, pfeffern und anschließend gründlich im Mehl wenden.

Das Öl in einer weiten, hohen Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen.

Sardinen darin portionsweise etwa 34 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Sardinen in einer weiten Form nebeneinanderlegen und mit dem noch heißen Gemüsesud bedecken. Sardinen so lange wie möglich, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

Für den Tomatensalat:

Zwiebel abziehen. Tomaten waschen und klein schneiden. Tomaten und Zwiebeln vermengen und mit Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Brotchips:

Knoblauch andrücken und halbieren. Brot auf einer Aufschnittmaschine so dünn wie möglich schneiden. Wenn das Brot gefroren ist, lässt es sich einfacher schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl bepinseln, salzen und mit Knoblauch und Thymian belegen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 10-15 Minuten trocknen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse garnieren.

Nelson Müller am 31. August 2023