

Ceasar-Salad mit gebackenen Sardinen

Für 4 Personen

1-2 Knoblauchzehen	150 g Miracle Whip	75 g Magermilchjoghurt
5 EL Weißwein	75 g geriebener Parmesan	Salz
Pfeffer	5 Scheiben Weißbrot	2 EL Sonnenblumenöl
8 frische Sardinen a ca. 40 g	1 Eiweiß, Kl. M	80 g Pankobrösel
150 ml Öl zum Frittieren	2 Römersalat-Herzen	6-8 Sardellenfilets
1 Stück Parmesan		

Knoblauchzehen durchpressen und mit der Mayonnaise, Joghurt, Weißwein, Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren. Brot entrinden und würfeln. Butter und Öl erhitzen und die Brotwürfel darin rundherum knusprig braten. Für die Sardinen die Fische entlang des Bauches leicht einschneiden, Innereien entfernen und die Bauchhöhle sorgfältig ausspülen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eiweiß in einer Schüssel verrühren. Zum Frittieren das Öl auf 170 Grad erhitzen. Sardinen leicht mit Salz würzen und durch das Eiweiß ziehen, anschließend in den Pankobröseln panieren. Im heißen Öl 2 Minuten knusprig backen. Sardinen herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat in einer Schüssel mit der Soße mischen. Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat mit Parmesanspänen, Croutons, Sardinen und Sardellen anrichten.

Tim Mälzer am 14. 11. 2009