

Andalusische Tapas

Für 4 Personen

Boquerones:

100 ml Essig	Salz	2 EL Zucker
20 frische Sardellenfilets	50 g Baguette	100 ml Frittierfett
1 Knoblauchzehe	3 Stängel glatte Petersilie	1 EL Zitronensaft

Mediterranes Gemüse:

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 gelbe Paprika
2 Tomaten	1 Zucchini	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Oregano	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Doraden-Krokette:

4 Stängel glatte Petersilie	2 EL Kapern	1 Knoblauchzehe
2 Doradenfilets mit Haut á 150 g	150 ml Milch	3 EL Butter
3 EL Mehl	1 EL Zitronensaft	1/2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	50 g Weckmehl	2 EL Sesam
50 ml Olivenöl		

1. Aus Essig, Salz, Zucker und 50 ml Wasser eine Lake herstellen. Die Sardellenfilets darin 45 Minuten marinieren.
2. In der Zwischenzeit das Baguette in sehr dünne Scheiben aufschneiden. Diese in einer Pfanne mit heißem Frittierfett goldgelb zu Brotchips ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Knoblauch schälen und fein schneiden, Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Olivenöl mit Petersilie, Knoblauch und Zitronensaft zu einem Kräuteröl mischen.
4. Für das Gemüse Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Paprika, Tomate und Zucchini waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten und Zucchini ebenfalls würfeln.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Paprika und Zucchini zugeben, anbraten. Dann die Tomatenstücke zugeben. Thymian und Oregano abbrausen, trocken tupfen und zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten braten.
6. Für die Kroketten Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kapern fein hacken. Knoblauch schälen.
7. Doradenfilets säubern, von den Gräten befreien und mit der Milch und einer zerdrückten Knoblauchzehe in einen Topf geben, erhitzen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann die Filets heraus nehmen, die Fischhaut abziehen und mit einer Gabel in kleine Stücke zerpfücken. Die Milch aufheben.
8. In einem Topf Butter erwärmen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch (vom Fisch) unter Rühren angießen und ein paar Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Dann den Topf vom Herd ziehen.
9. Die Doradenstücke zugeben und glattrühren. Kapern und Petersilie hinzu geben. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Weckmehl und Sesam mischen. Aus der Fischmasse Kroketten formen und in der Sesammischung panieren.
11. Die Sardellen aus der Marinade nehmen und abtupfen.

12. Die Brotchips mit etwas mediterranem Gemüse belegen. Die marinierten Sardellen darauf geben und mit dem Kräuteröl beträufeln.
13. Die restlichen Sardellen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dann in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Sardellenfilets darin von beiden Seiten kurz braten.
14. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Krokette vorsichtig darin goldbraun braten.
15. Die Krokette auf dem Gemüse anrichten. Gebratene Sardellen und Brotchips mit Sardelle anlegen und servieren.

Verena Scheidel am 02. März 2016