

Italienische Rezepte

Eingelegte Sardinen "Sarade in saòr"

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Europa, Fisch, Italien, Marinade, Radicchio, Salat

500 g	Gemüsezwiebeln	50 g	Pinienkerne
4	Knoblauchzehen	40 g	Rosinen
6	Essl. Olivenöl	400 g	Sardinen
1	geh. TL Zucker		Mehl zum Mehlieren
250 ml	Weißwein	300 ml	Öl zum Frittieren
50 ml	weißer Balsamico	200 g	Radicchio
150 ml	Gemüsebrühe	1	Stiel glatte Petersilie
	Salz, Pfeffer		

1. Für die Marinade die Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. 4 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Zucker zugeben, mit Weißwein, Balsamico und Brühe auffüllen. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Rosinen und Pinienkerne zur Marinade geben.

2. Die Sardinen putzen und die Köpfe so abschneiden, dass sich dabei die Innereien mit ablösen. Den Bauch aufschneiden und die restlichen Innereien unter fließendem kalten Wasser waschen. Sardinen auf Küchenpapier gut trocken tupfen.

3. Mehl auf eine Platte geben und die Sardinen darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Sardinen in 160 Grad heißem Fett goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Radicchio in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Das restliche Olivenöl erhitzen und den Radicchio darin leicht anschwitzen. Sardinen auf einer Platte anrichten und mit der Marinade übergießen. Radicchio darüber verteilen und mit abgezipften Petersilienblättern dekorieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde