



Marinierte Sardinen

Entlang der ganzen italienischen Küste findet man diese leckere Vorspeise immer wieder in verschiedenen Varianten auf den Speisekarten, aber immer ist es ein kleiner, würziger Auftakt zu einem guten Mahl. Sie selber zuzubereiten ist nicht kompliziert. Einzig das Entschuppen und Ausnehmen der kleinen Fische braucht etwas Geschick.

Die Marinade wird mit Olivenöl und Condimento Balsamico angerührt. Condimento, das ist heller Balsamico-Essig der mit eingekochtem Traubenmost angereichert und nochmals gelagert wird. Ersatzweise kann man weissen Balsamico verwenden und die Marinade mit wenig Zucker abschmecken. Knoblauch, Peperoncino und frischer Rosmarin geben der Marinade Würze, dazu eingelegte Dörrtomaten, die etwas fruchtig-liebliches beisteuern.

Zutaten (2 Vorspeisen)

2 ganze Sardinen (aufgetaut)
1Tl Mehl
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Olivenöl

Marinade:

2El Condimento Balsamico
1/2El Zitronensaft
3El Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2-3cm Peperoncino (je nach Schärfe)
1 eingelegte Dörrtomate
1El frische Rosmarinnadeln
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Marinade zubereiten, damit sie etwas ziehen kann:

Condimento, Zitronensaft und Olivenöl vermischen.

Rosmarinnadeln und Dörrtomate sehr fein hacken, Peperoncino in feine Streifen schneiden (die sehr scharfen Kerne entfernen). Zur Marinade geben und vermischen. Marinade ca. 30 Minuten ziehen lassen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sardinen:

Schuppen mit einem senkrecht gestellten Messer von der Schwanzflosse her abstreifen. Kopf knapp hinter den Kiemen abschneiden. Bauch von der Afteröffnung her mit einem scharfen Messer aufschneiden. Innereien herauschaben. Um die Rücken- und Bauchflossen zu entfernen, drückt man das Messer knapp neben den Flossen leicht auf das Fleisch und zupft die Flossen mit den Fingern heraus. Danach die Sardinen unter fließendem Wasser gründlich abspülen, dabei die Bauchöffnung mit einem Finger ausreiben. Sardinen mit Haushaltspapier trockentupfen, auch in der Bauchhöhle.

Sardinen innen und aussen salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Mehl bestäuben.

Sardinen in nicht zu knapp Olivenöl beidseitig anbraten.

Etwas Marinade in eine kleine Platte geben. Die gebratenen Sardinen noch heiß auf die Marinade legen und mit dem Rest der Marinade übergießen, dabei auch etwas Marinade in die Bauchöffnung geben.

Gut 4 Stunden ziehen lassen, dabei die Sardinen ein paar mal erneut mit Marinade beträufeln. Noch besser: Nach dem die Sardinen ausgekühlt sind, abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Sardinen mit reichlich Marinade anrichten und als kleine Beilage Kapernäpfel und Borettane-Zwiebeln zugeben.





