

## Rezept

# Antipasti misto mare

Ein Rezept von Antipasti misto mare, am 02.11.2024

## Zutaten

<b>4</b> küchenfertige Sardinen	<b>2 EL</b> Pinienkerne
Salz	Pfeffer
<b>2</b> gehäufte EL Mehl	<b>200 ml</b> Olivenöl
<b>4</b> Zwiebeln	<b>2</b> Lorbeerblätter
<b>1 TL</b> Rosmarinnadeln	<b>1 EL</b> Zucker
<b>5 EL</b> Weißweinessig	<b>2 EL</b> Rosinen
<b>12</b> Garnelen	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>1</b> Tomate
<b>1 Bund</b> Schnittlauch	<b>2 TL</b> Kapern
<b>1</b> gesalzene Sardellenfilet	<b>100 g</b> Mayonnaise
<b>1 TL</b> gerebelter Oregano	<b>1 Dose</b> Thunfisch in Öl
<b>36</b> Rucolablättchen	<b>2</b> Ciabatta-Brote

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

## Zubereitung

1. Die Sardinen unter fließendem Wasser säubern, trockentupfen. Die Bauchhöhle auseinanderklappen, mit der Hautseite nach oben auf das Schneidbrett legen und mit dem Handballen kräftig an der Rückengräte entlang fahren, bis der Fisch vollkommen flach liegt. Den Fisch wenden, die Mittelgräte herauslösen und am Schwanz abschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
2. Die Sardinen salzen, pfeffern und im Mehl wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen, die Sardinen in 2 Portionen knusprig braten. Herausheben, beiseite stellen.
3. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Mit Lorbeerblättern und Rosmarin in 5 EL heißem Öl glasig braten. Mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Rosinen und Pinienkerne unterrühren. Die Hälfte dieser Mischung in eine gut schließende Frischhaltebox geben, die Sardinen darauf legen, mit der übrigen Zwiebelmischung bedecken und gut verschließen. Mindestens 12 Std. kühl stellen.
4. Die Garnelen bis auf das Schwanzsegment schälen. Den Rücken über die gesamte Länge einritzen, den dunklen Darm mit einer Messerspitze vorsichtig entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen, hacken, mit Zitronensaft und 100 ml Öl pürieren. Salzen und pfeffern. Die Garnelen darin über Nacht kühl stellen.

5. Am nächsten Tag zunächst Sardinen und Garnelen aus dem Kühlschrank nehmen. Tomate waschen, halbieren, entkernen, dabei den Stielansatz entfernen, fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Kapern hacken. Die Sardelle zerdrücken, mit Mayonnaise, Knoblauch, Dreiviertel der Schnittlauchröllchen und Oregano verrühren. Abgetropften Tunfisch und Tomaten unterheben, salzen und pfeffern.

---

6. Den Backofen auf 200° vorheizen. Rucola waschen und trockenschleudern. 2 EL Öl erhitzen. Die Garnelen aus der Marinade heben und im Öl auf beiden Seiten je etwa 2 Min. braten. Mit der Marinade übergießen. Beiseite stellen.

---

7. Die Brote in insgesamt 16 Scheiben schneiden. Im Ofen (Mitte) 4-5 Min. leicht knusprig backen. Mit Knoblauch einreiben, mit etwas Öl bestreichen und in weiteren 3-4 Min. zartbraun tosten. 8 Brotscheiben mit je 3 Rucolablättchen belegen, mit Tunfischcreme bestreichen und mit Schnittlauch dekorieren. Auf einer Platte dekorativ mit den Sardinen und Garnelen anrichten. Mit dem übrigen gerösteten Brot servieren.