

## Rezept

# Gemüse der Saison mit warmer Sardellen-Knoblauch-Sauce

Ein Rezept von Gemüse der Saison mit warmer Sardellen-Knoblauch-Sauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4 Knollen</b> Knoblauch	<b>200 ml</b> Milch
<b>400 g</b> Sardellenfilets (in Salz)	<b>600 ml</b> Olivenöl
<b>je 2</b> rote und gelbe Paprikaschoten	<b>4</b> festkochende Kartoffeln
<b>250 g</b> Möhren	<b>2-3 El</b> Olivenöl
<b>1</b> Salatgurke	<b>1 Stau</b> de Stangensellerie
<b>1 Knolle</b> Fenchel	<b>4</b> Topinambur
<b>1</b> Chicorée	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1125 kcal

## Zubereitung

1. Für die Sauce Knoblauch schälen, die Zehen halbieren und bei geringer Hitze ca. 15 Min. in der Milch köcheln lassen, dann in ein Sieb abgießen. Die Sardellen abbrausen und vom Salz befreien, klein schneiden. Knoblauch und Sardellen mit dem Olivenöl in einen Topf aus Terracotta geben und bei geringer Hitze ca. 1 Std. leicht köcheln lassen. Dann alles mit einer Gabel (oder mit einem Pürierstab) fein zerkleinern, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Noch einmal ca. 15 Min. sanft köcheln lassen.
2. Zwischendurch den Backofengrill vorheizen. Das ganze Gemüse gründlich waschen und putzen oder schälen. Paprikahälften mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und unterm Grill 15-20 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden. Kartoffeln gründlich waschen, ungeschält in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Zugedeckt bei geringer Hitze in ca. 30 Min. weich garen. Zwischendurch mit einer Gabel einstechen und kontrollieren, ob sie schon fertig sind. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen. Die Möhren längs vierteln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, darin die Möhren ca. 10 Min. braten, dabei öfters mal wenden.
3. Gurke quer dritteln, dann längs in fingerdicke Streifen schneiden. Selleriestangen längs halbieren, dann in 10 cm lange Stücke schneiden. Fenchel längs halbieren und den Strunk ausschneiden, Fenchelblätter ablösen und je nach Größe noch einmal zerteilen. Den Topinambur in fingerdicke Streifen schneiden. Chicoréeblätter von der Stau)de ablösen, längs halbieren.
4. Die rohen und gegarten Gemüse auf mehrere Teller verteilen. Einen Rechaud auf den Tisch stellen und anzünden. Die Sauce noch mal kurz auf dem Herd aufkochen, dann zum Warmhalten auf den Rechaud stellen.