

Rezept

SARDE IN SAOR

Ein Rezept von SARDE IN SAOR, am 25.07.2024

Zutaten

2 EL Rosinen	500 g frische Sardinen
500 g Zwiebeln	Salz
Pfeffer	2 EL Mehl zum Wenden
100 ml Olivenöl zum Frittieren	4 EL Weißweinessig
2 EL Pinienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Rosinen in einem Schälchen mit Wasser bedecken und ziehen lassen. Sardinen waschen und die Köpfe abschneiden. Sardinen am Bauch aufschlitzen und aufklappen. Die Mittel-Øgräte mit einer Messerspitze anheben und entfernen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne sehr gut erhitzen, die Sardinen darin pro Seite 1–2 Min. frittieren, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Das Öl bis auf einen dünnen Film aus der Pfanne gießen. Zwiebeln in der Pfanne bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. garen, bis sie weich sind. Braun sollen sie dabei nicht werden. Die Zwiebeln mit dem Essig ablöschen. Die Rosinen abtropfen lassen und untermischen. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Sardinen lagenweise mit den Zwiebeln und den Pinienkernen in eine Schale füllen. Im Kühlschrank mind. 1 Tag ziehen lassen. Im Da Fiore lassen sie sie bis zu 4 Tage marinieren. Sie halten sich kühl gelagert bis zu einer Woche frisch.
5. Gekostet werden die Sardinen pur mit oder auf einem Stück Brot oder Polenta. Wer sie als secondo servieren möchte, reicht Polenta – als Brei oder als Schnitte gebraten – dazu.