

Stockfischsalat mit Kartoffeln und Sardellen-Kapern-Olivenölsauce

Kategorie: Fisch/Meeresfrüchte

Rezept Nr.: 376

Portionen: 4

Zutaten	Mengen		Bemerkungen
Filet Salé	4	Scheiben	oder Stockfisch (gewässert 320 g)
Kartoffeln	250	Gramm	Charlotte oder Bamberger Hörndl
Spinat	130	Gramm	junger Spinat
Sardellen	40	Gramm	in Salz oder Öl eingelegt
Kapern	1	TL	aus Salz oder Lake
Knoblauch	2	Zehen	
Petersilie	1	EL	gehackt
Mehl	0		
Essig	0		Rotweinessig (Banyuls)
Olivenöl	0		
Salz	0		

Zubereitung

1. Das Filet Salé bzw. den Stockfisch, die Sardellen und die Kapern durch wässern entsalzen. Dies dauert bei Sardellen und Kapern 20 - 30 Minuten, bei Stockfisch mindestens 24 Stunden, bei Filet salé gerinfügig kürzer. Dabei häufiger das Wasser wechseln. Wichtig ist, daß der scharfe Geschmack des Pökelsalzes weitgehend verschwindet.
2. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, dann mit der Gabel zerdrücken und mit etwas Salz (Vorsicht wegen der sonstigen salzigen Bestandteile) und etwas Olivenöl würzen, warmstellen.
3. Die Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten, bis sie weich sind und ganz leicht Farbe annehmen. Topf vom Feuer nehmen und mit 2 EL Essig ablöschen, die Knoblauchscheiben herausnehmen und dann die abgetrockneten und gehackten Sardellen einrühren und auflösen. Die Sauce warm stellen.
4. Die Stockfischscheiben in Mehl wenden und auf der Hautseite in 2 EL Öl anbraten. Ca. 5 Minuten ohne Deckel (heiß, wegen der Kruste), dann 1-2 Minuten mit Alufolie abdecken (damit der Fisch durch wird) und dann wieder offen für 2-3 Minuten (wegen der Flüssigkeit).
5. Die Spinatblätter mit ein paar Spritzern Olivenöl in einem Topf zusammenfallen lassen. Den Spinat gut ausdrücken, ebenfalls nur leicht salzen. Die Kapern und die Petersilie hacken und unter die Sauce mischen, evtl. noch etwas Olivenöl zugeben und nochmals kurz erhitzen.
6. Anrichten:
Den lauwarmen Salat in Dessertringen (Ø 8 cm) zusammensetzen: Zuerst eine Schicht Kartoffeln, dann Spinat, dann Kartoffeln. Nicht zu stark drücken, sonst läuft Spinatflüssigkeit aus. Die Ringe entfernen, die Fische Scheibe anlegen. Den Fisch und den Teller mit Sauce beträufeln und evtl. etwas dekorieren mit Spinat- oder Petersilienblättern.

Das Gericht ist relativ kräftig durch die Bestandteile der Sauce und den Stockfisch. Deshalb bedarf es eines Weißweins, der nicht zu schlank und säurebetont ist (wegen säuerlicher Sauce). Gut eignet sich ein Vermentino, ein Pigato, ein Greco di Tufo, Falanghina, ein weißer Wein von der südlichen Rhône, ein Cassis oder ein trockener Grauburgunder aus Baden.



Notizen
