Sardinenfilets mariniert auf Tomatenbrot

Kategorie: Vorspeise, kalt

Rezept Nr.: 190

Portionen: 6

Zutaten	Mengen		Bemerkungen
Fenchelzweig(e)	2	Stück	
Landbrot	12	Scheiben	franz.
Thymian	0		möglichst frischer
Pfeffer	10	Gramm	Grob gestoßener schwarzer
Salz	200	Gramm	grobes Meersalz
Olivenöl	0,4	Liter	
Sardinen	12	Stück	
Tomaten	6	Stück	

Zubereitung

1. Sardinen filettieren, abwaschen und gut abtrocknen.

2. In eine Terrine, in der die Filets einlagig Platz haben, die Hälfte des Meersalzes auf den Boden streuen, die Sardinenfilets mit der Hautseite nach unten darauf legen und mit dem trockenen Fenchel bedecken. Das restliche Meersalz darüberstreuen und ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Herausnehmen und die Filets unter fließendem Wasser abwaschen und wieder trocknen. In eine frische Terrine legen, etwas pfeffern und mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank ziehen lassen bis zum Zeitpunkt der Verwendung (wenn sie gut mit Öl bedeckt sind, halten sie sich 2-3 Wochen)..

4. Die Brotscheiben mit Olivenöl einpinseln und im Ofen ca. 10 Minuten goldbraun braten oder in den Toaster geben, dann etwas "einölen" und evtl. mit etwas Knoblauch abreiben. Mit 2 eingemachten Tomatenvierteln (Tomates confits, siehe dort) und einem gut abgetropften Sardinenfilet belegen. Mit etwas gestoßenem Pfeffer bestreuen.

Eignet sich sowohl als kräftiges Amuse-geule zum Apéritiv (Pastis!), dann weniger pro Person, als auch als Sommer-/Herbstvorspeise, wenn es gute Tomaten und die besten Sardinen gibt.

Wie bei allen stark gewürzten provenzalischen Speisen dieser Art, widersteht ein kräftiger Weißwein aus Marsanne, Roussane, Vementino (Rolle) am besten den kräftigen Aromen. Gut passt auch ein kräftiger Rosé.

© ea für

Sardinenfilets mariniert auf Tomatenbrot

Notizen

© ea für