

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 46 Marinierte Sardinen im Gemüsesud





Cornelia Poletto bereitet die frischen Sardinen vor



Für den Sud werden die Lauchzwiebeln geschnitten

Marinierte Sardinen

im Gemüsesud

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

800 g frische Sardinen (ca. 20 Stück, küchenfertig), 4 EL Olivenöl, Salz. **Für den Gemüsesud:** 4 Lauchzwiebeln, 3 Stangen Staudensellerie, 250 g kleine junge Bundmöhren, 4 Schalotten, 60 g Sultaninen, 300 ml Weißwein, 30 g Pinienkerne, 300 ml Orangensaft, 1 Lorbeerblatt, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 3 EL Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer (aus der Mühle), 1–2 EL flüssiger Honig, 1–2 EL Trockenbeerauslese-Essig (von Kracher) oder Aceto Balsamico bianco.

- Sardinen auf der Bauchseite längs aufschlitzen. Mit Hilfe eines Küchentuchs die Innereien und jeweils die Mittelgräte entfernen. Sardinen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.
- Sardinen portionsweise in einer Pfanne im heißen Olivenöl von jeder Seite ca. 1 Minute hellbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen.
- Für den Sud Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in Stifte schneiden. Möhren waschen, schälen, nach Wunsch in Stücke schneiden oder ganz lassen. Schalotten abziehen und längs halbieren, Wurzelansätze entfernen. Sultaninen in 100 ml Weißwein einmal aufkochen, ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Restliche 200 ml Wein und Orangensaft mit Lorbeerblatt, schwarzen Pfefferkörnern und Olivenöl aufkochen, auf 1/4 l Flüssigkeit reduzieren. Durch ein Sieb passieren. Sud mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken.
- Gemüse im heißen Sud bissfest garen. Sardinen in eine flache Form legen, den heißen Gemüsesud darübergießen. Sultaninen und Pinienkerne darübergeben. Lauwarm oder kalt servieren. Nach Wunsch mit einigen Staudensellerieblättchen garnieren. Weißbrot dazu reichen.

Pro Portion:

ca. 530 kcal, 29 g Eiweiß, 22 g Fett, 34 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Zu den Sardinen im Gemüsesud empfiehlt der Sommelier Remigio Poletto einen eleganten, feinfruchtigen Weißwein von der Mosel: „Der 2008 Riesling Kabinett halbtrocken vom Karthäuserhof bei Trier ist stark mineralisch, mit leichter Süße und sehr gut ausbalanciertem Frucht-Säure-Spiel.“ Für 9,70 Euro über mail@karthaeuserhof.com.