

## Sardinen-Rezepte

### Knoblauch-Sardinen-Bruschetta mit Koriander und Sauternes



Man nehme ein gutes Brot – am besten ein Krustenbrot mit knuspriger Schale und weichem Kern – röste es bis es richtig schön kross ist, reibe es mit Knoblauch ein, zerdrücke die Sardine mit der Gabel darauf, gebe etwas Olivenöl, etwas Pfeffer und Koriander darüber. Dazu der gut gekühlte Sauternes und die Geschmacksexplosion ist perfekt!

### Sardinenbutter



**Zutaten:**

- 1 Dose Sardinen ohne Gräten in Olivenöl mit Zitrone
- 100g gesalzene Rohmilchbutter
- 2 Prisen Algenblätter

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Währenddessen die Sardinen abtropfen und mit einer Gabel zerdrücken, dann die zerdrückten Sardinen, die Algenblätter und die weiche Butter mit der Gabel zusammen kneten bis sich alle Zutaten gut verbunden haben.

Die fertige Butter in ein Schälchen geben und im Kühlschrank kalt stellen.

**Blätterteig-Taschen mit Sardinen und Gemüse****Zutaten:**

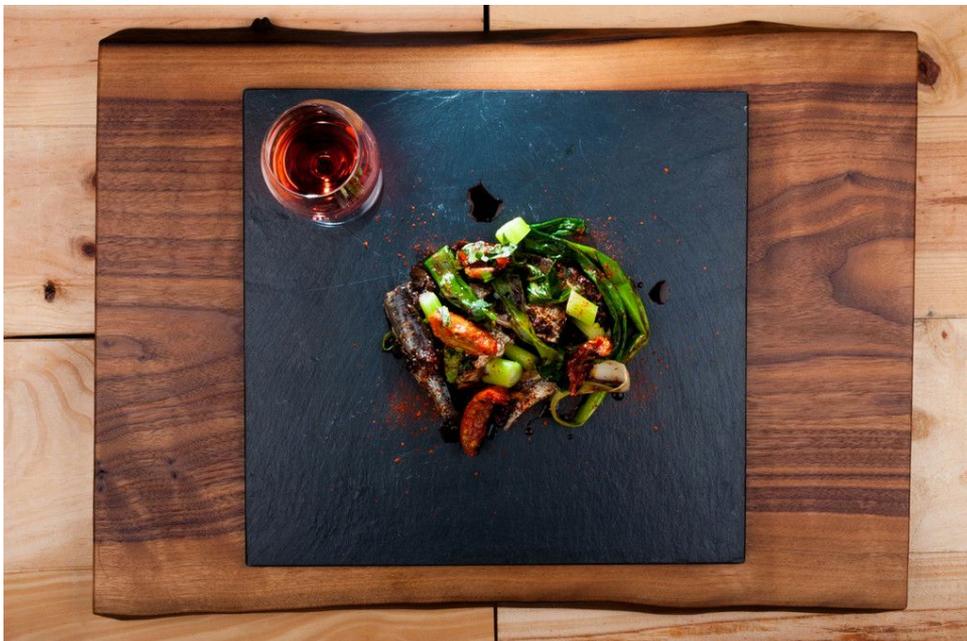
- 1 Packung Blätterteig (oder selber machen)
- etwas Sesam
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 3 - 4 Champignons
- Feta
- Tapenade (schwarze Olivenpaste aus der Provence)
- 1 Dose Ölsardinen
- Olivenöl, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden, währenddessen den Backofen auf 200° C vorheizen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten bis es leicht angebräunt und glasig, jedoch noch etwas al dente ist, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Sesam auf der Tischplatte oder einem Brett ausstreuen und den Blätterteig darauf ausrollen. Dabei den Sesam schön festdrücken. Anschließend den Teig in gleichmäßige Vierecke schneiden (eine Teigrolle ergibt ca. 6 Stücke)
4. Einen Klecks Tapenade auf die Mitte der Teig-Vierecke streichen und das Gemüse in kleine Häufchen darauf geben, den gewürfelten Feta und kleine Stückchen Sardine dazu geben. Achtung: nicht zu viel Füllung auf den Teig platzieren, sonst gehen die Teilchen im Ofen zu sehr auf!
5. Die Teig-Ecken diagonal so zusammenschlagen, dass es schöne feste Päckchen ergibt. Dabei die losen Enden und Seiten gut zusammendrücken. Das erfordert etwas Fingerfertigkeit, ist aber wichtig, da die Teilchen im Backofen sonst zu sehr aufgehen.
6. 15 - 20 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun backen und heiß servieren. Bon appétit!

### Sardinen in Olivenpaste à la Christian Lohse



#### Zutaten für 2 - 4 Personen:

- 1 junge Fenchelknolle
- 1 Bund Schluppen (Frühlingszwiebeln)
- 2 kleine Strauchtomaten oder konfierte Tomaten (gibt's bei uns in der Kühlvitrine)
- 2 Basilikumblätter (oder etwas mehr, je nach Belieben)
- 1 Dose Sardinen in Tapenade
- 1 EL Balsamicoessig
- Öl zum Braten

#### Zubereitung:

Die Fenchelknolle putzen und in leicht gesalzenem Wasser bissfest blanchieren, dann die grünen Spitzen in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Das Weiße anderweitig verwenden (z.B. für einen einfachen Salat aus fein geschnittenem Fenchel, frischen Cocktailtomaten und Basilikum in einem spritzigen Dressing aus Olivenöl, Zitrone, Fleur de Sel und Pfeffer). Die Schluppen ebenfalls kurz blanchieren, längs halbieren und in einer Pfanne anbraten, bis sie an den Fäden dunkel werden. Die Tomaten ebenfalls anbraten. Falls sie bereits konfierte Tomaten verwenden: einfach so wie sie sind in die Pfanne geben und anbraten bis sie schön knusprig sind. Falls Sie frische Tomaten verwenden: halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl anbraten bis sie zerfallen. Die Basilikumblätter grob zerschneiden und zu den Tomaten geben.

Die Sardinen auf einem (oder mehreren) Teller(n) anrichten, alle vorbereiteten Zutaten darüber verteilen, mit Balsamicoessig beträufeln und mit Piment d'Espelette würzen.  
Bon appétit!

### Dänisches Smørrebrød mit Sardinen



#### Zutaten (1 - 2 Personen)

- 1 Dose Sardinen in Olivenöl
- Zitrone
- Saure Sahne
- 1 Apfel
- Gewürzgurke(n)
- Karotte(n)
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Die Sardinen abtropfen lassen, der Länge nach teilen, großzügig mit Zitronensaft beträufeln, mit saurer Sahne bestreichen, leicht salzen und ziehen lassen. Währenddessen den Apfel fein hacken (oder reiben, wenn man es etwas feiner mag), die

Gewürzgurke und die Karotte fein hacken. Alles gut miteinander vermengen und über die marinierte Sardine geben.

### **Süßkartoffel-Kokoscreme mit gebratenem Spargel und Sardinettes au piment d'Espelette**



#### **Zutaten (für 4 Personen)**

- 2 Dosen pikante Sardinen
- 5 - 6 Süßkartoffeln
- 1 - 2 kleine Zwiebeln
- 15g frischen Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Kurkuma
- 2TL Currypulver
- 1TL Koriander (gemahlen)
- 100ml Orangensaft
- 400ml Kokosmilch
- 1 Bund weißer Spargel
- 1 Bund grüner Spargel
- Abrieb von 1 Orange und Limette
- Olivenöl
- etwas Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, Zucker

#### **Zubereitung**

Die Süßkartoffeln, die Zwiebeln, den Ingwer und Knoblauch schälen und dann in gleichmäßige Stücke schneiden. Alles zusammen in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen (ohne dass das Ganze sich verfärbt), nach ca. 3 - 4 Minuten die Gewürze hinzugeben und weitere ca. 1 - 2 Minuten mit anschwitzen. Mit Orangensaft und Kokosmilch ablöschen (so dass die Kartoffeln vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind)

und das Ganze bei kleiner Hitze weich kochen. Wenn alles schön weich ist, mit einem Pürierstab fein pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun den weißen Spargel schälen und ca. 1cm vom Ende abschneiden, den grünen Spargel nicht schälen, sondern nur ca. 1,5cm vom Ende abschneiden. Den Spargel in gleichmäßige Rauten schneiden (ähnlich wie Penne-Nudeln) und sie in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Der Spargel sollte leicht gebräunt, aber trotzdem noch schön knackig sein. Zum Schluss den Orangen- und Limettenabrieb unterheben und mit etwas Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fertig.

### **Gazpacho mit orientalischer Sardine, Piment d'Espelette und frischen Erdbeeren**



#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 2 rote Paprikas
- 2 Stangen Stangensellerie
- 1 - 2 weiße Zwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 - 4 reife Tomaten
- 1/4 Zucchini
- 1 kleine Gartengurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 - 2 TL Piment d'Espelette (nach Geschmack)
- 150 Gramm Erdbeeren
- Salz und Pfeffer
- etwas Olivenöl

## ● Sardinen zum Braten mit orientalischen Gewürzen

### **Zubereitung:**

Die Paprika schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Karotten, Zwiebeln, Knoblauch ebenfalls schälen und mit dem Staudensellerie und der Zucchini in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse in einem heißen Topf mit Olivenöl kurz anrösten (ca. 2 - 3 Minuten). Mit etwas Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, das Tomatenmark dazu geben und ca. 1 Minute mit anschwitzen.

Den Topf vom Herd nehmen, das Gemüse abkühlen lassen. Die Tomate, Gurke und Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden und unter das gekochte Gemüse mischen.

Die Sardinen aus der Dose nehmen und die Marinade zu dem Gemüse geben.

Anschließend alles mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren, etwas Olivenöl hinzugeben, damit die Gazpacho schön geschmeidig wird.

Optional kann man zum Schluss alles noch einmal durch ein feines Sieb streichen, um restliche Kerne und Stücke zu eliminieren. Wer es gern etwas grober mag, kann diesen Schritt weglassen.

Nun die Suppe noch einmal mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken und mit der Sardine (gebraten oder kalt, beides schmeckt gut!) servieren.

## **Frische Sommerrolle mit Koriander-Zitronen-Sardine**



### **Zutaten:**

- 1 Dose Sardine zum Braten mit Zitrone und Koriander
- 8 Reisblätter
- 1 rote Paprika

- 1 gelbe Paprika
- 2 kleine Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 1/2 Zucchini
- 10 Zuckerschoten
- 30g Mungosprossen
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 15g frischen Ingwer
- 1 rote Chillischote
- Handvoll frischer Koriander
- Sojasauce
- Fischsauce
- Reisweinessig
- Zucker

### **Zubereitung:**

Die Paprika schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Karotten schälen, die Zwiebeln schälen und vierteln. Jetzt das ganze Gemüse, auch die Zucchini und die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden oder raspeln.

Eine Chillischote entkernen und in feine Streifen schneiden und mit den restlichen Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Das Ganze mit etwas Sojasauce, Fischsauce und Reisweinessig marinieren. Würzen Sie hier ruhig großzügig, das Gemüse soll den Geschmack der Saucen gut aufnehmen. Raspeln Sie zum Schluss noch großzügig frischen Ingwer über Gemüse und Marinade und lassen Sie das Ganze etwa 10 Minuten lang ziehen.

Geben Sie anschließend klein geschnittene Frühlingszwiebel und frischen Koriander dazu und vermischen Sie alles noch einmal gut. Gegebenenfalls können Sie jetzt auch noch einmal mit den Saucen und etwas Zucker abschmecken. Fangen Sie den durch das Marinieren entstehenden Saft auf. Sie können ihn nachher als Dip verwenden.

Lassen Sie nun die Reisblätter in einem würzigen Gemisch aus kaltem Wasser und dem Essig einweichen. Nehmen Sie sie nach maximal 3 Minuten wieder aus der Flüssigkeit, damit die Blätter nicht matschig werden. Gut sind sie, wenn sie sich leicht biegen und rollen lassen. Am besten, Sie lassen immer nur 2 Blätter auf einmal einweichen. Lassen Sie die Blätter kurz abtropfen, aber nicht ganz trocknen, da sie sonst reißen. Legen Sie sie auf eine Arbeitsfläche und füllen Sie sie mit dem Gemüse und einer längs halbierten Sardine. Sie können die Sardine kalt verarbeiten, aber gut schmeckt es auch, wenn Sie sie kurz (ca. 1 - 2 Minuten) anbraten und dann wieder abkühlen lassen. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt.

Schlagen Sie nun die Außenseiten der Reisblätter um und rollen alles zu einer schön festen Rolle. Fertig.

## **BON APPÉTIT!**