

Frisch gekocht
Dienstag, 6. September 2016



Rezept von Jacqueline Pfeiffer

**Gebratene Sardinen mit lauwarmem Salat,
Olivensabayon und Polenta-Cracker**
Rezept von Jacqueline Pfeiffer

35 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

450 g frische Sardinen, Öl und Butter zum Braten.

Für das Sabayon:

8 g grüne Oliven (in feine Streifen geschnitten), 8 g schwarze Oliven (in feine Streifen geschnitten), 10 g schwarze Olivenpaste, 50 ml Geflügelfond, 50 ml Eidotter, Salz.

Für die Polenta-Cracker:

30 g Polenta, 80 g Milch, 30 g Geflügelfond, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, 30 g Butter, 1 Eidotter.

Für die Vinaigrette:

25 g Miso, 70 g Geflügelfond, 2-3 Schalotten (feinwürfelig geschnitten), Saft von 1-2 Limetten, geriebene Limettenschale, Fleur de Sel, 30 g Olivenöl.

Außerdem: 200 g Pflücksalat (Babyleaf), 20 g Wildkräuter.

Zubereitung

Für die Cracker in einem Topf Milch und Geflügelfond aufkochen, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer zugeben. Polentagrieß einstreuen und weich kochen. Die Kräuter herausnehmen. Butter und Eidotter glatt rühren und die gekochte Polenta (50 g) einmengen. Die Masse dünn auf Silikonmatten aufstreichen und im Rohr bei 160 °C in ca. 8- 10 Minuten backen. Die Cracker bis zum Servieren warm halten

Für das Sabayon die Eidotter mit dem Geflügelfond aufschlagen, über einem Wasserbad aufschlagen, mit Salz, Olivenpaste und den Oliven abschmecken. In Porzellanschüsseln füllen.

Die Zutaten für die Vinaigrette verrühren und erwärmen. Kurz vor dem Anrichten den geputzten Salat und die Wildkräuter damit marinieren.

Die Sardinen putzen, salzen und in wenig Öl nur auf der Hautseite braten. Unmittelbar vor dem Servieren in wenig heißer Butter schwenken und mit dem lauwarmen Salat, den Polenta-Crackern und dem Sabayon anrichten.