

Frisch gekocht
Dienstag, 12. Juli 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Sardinen mit Prosciutto und Erdnüssen

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

16 Sardinen, gereinigt und „butterfly“ geschnitten (d. h. filetiert, aber noch am Rücken zusammenhängend), 8 Scheiben Prosciutto, Olivenöl, Meersalz-Flocken, einige Zitronenfilets.

Für die Füllung: 2 EL getrocknete Marillen (gehackt), 1 EL Sherry, 2 EL Erdnüsse (geröstet und gehackt), 1 1/2 TL Zitronenzesten (fein gerieben), 2 TL Minze (fein gehackt), 1 1/2 TL Petersilie (fein gehackt), 2 Scheiben Prosciutto (fein geschnitten), 2 TL rote Zwiebel (sehr fein gehackte), Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Außerdem: 1 Baguette, 4 mittelgroße Tomaten, 2 EL gehackter Oregano, Olivenöl, Salz.

Zubereitung

Für die Füllung die Zwiebeln und Prosciutto in Olivenöl anrösten. Marillenstücke, Erdnüsse, Petersilie und Minze zugeben, kurz mitbraten und mit dem Sherry aufgießen. Mit Zitronenzesten verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8 Sardinen mit der Haut nach unten auflegen. Je 1 EL der Füllmasse auf den Sardinen verteilen. Dabei darauf achten, dass die Sardinen gut bedeckt sind. Mit den verbleibenden Sardinen toppen, bei diesen Stücken muss die Haut oben sein. Mit etwas Olivenöl beträufeln und einige Meersalz-Flocken darüberstreuen.

Die restliche Füllmasse mit etwas Olivenöl in einer großen Bratform anbraten, mit etwas Wasser aufgießen. Einreduzieren lassen, die gefüllten Sardinen einlegen und mit Prosciutto belegen. Im auf 180 °C vorgeheizten Rohr 10 Minuten backen.

Die Tomaten halbieren, aus der Schale drücken und das zerdrückte Fruchtfleisch und den Saft mit Olivenöl, Oregano und Salz vermischen. Baguette in Scheiben schneiden. Eine Seite in die Tomaten-Mischung tauchen, auf der anderen Seite in einer Pfanne in etwas Öl goldgelb anbraten. Die Sardinen mit Zitronenfilets belegen und mit dem Baguette servieren.