

## Schmeckt perfekt



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

### Essiggemüse mit Sardinen

**40 Minuten (ohne Stehzeit)/ aufwendig**



---

### Zutaten für 4 Personen

Für das Essiggemüse: 200 ml Weinessig, 200 ml Wasser, 85 g Zucker, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Fenchelsamen, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 5 Pimentkörner, 50 g Korinthen, 100 g Mini-Maiskolben, 100 g Fenchel, 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 100 g gelbe Rüben, 100 g roter Paprika, 100 g Champignons, 100 g Zucchini, 100 g Schalotten.

Für den Fisch: 4 Sardinen, Salz, Pfeffer, 3 Eiklar, 50 g glattes Mehl, 1 EL Five Spice-Gewürzmischung, Öl zum Frittieren.

Für die Aioli: 3 Eidotter, 4 Knoblauchzehen, 1 TL Senf, 200 ml Pflanzenöl, Saft von ½ Zitrone, Salz, Thymian.

Zum Anrichten: Kapuzinerkresse, geröstete Mandeln, knusprige Weißbrotwürfel\*

### Zubereitung

Für das Essiggemüse den Essig mit dem Wasser und den Gewürzen aufkochen. 20 Minuten ziehen lassen, danach durch ein Sieb gießen und nochmals aufkochen.

Das Gemüse feinkwürfelig schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Nur den Paprika in etwas Öl anbraten. Gemüse mit den Korinthen mischen, in ein Einmachglas füllen und mit dem Essigsud übergießen. Gläser noch heiß verschließen und im Dampfgarer bei 90 °C ca. 15 Minuten dämpfen. Danach das Gemüse 2 bis 3 Wochen gekühlt stehen lassen.

Von den Sardinen den Kopf und den Schwanz wegschneiden. Gräten entfernen, die Fische zusammenklappen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl mit der Gewürzmischung vermengen und die Sardinen darin wälzen. Anschließend im leicht angeschlagenen Eiklar wenden und abermals in die Mehlmischung legen. In heißem Öl 4 bis 5 Minuten frittieren.

Für die Aioli die geschälten Knoblauchzehen mit etwas Thymian im Rohr bei 180 °C weich schmoren. Danach den Knoblauch mit den Eidottern, Senf, Salz und Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer aufmixen. Dabei das Öl während des Mixens nach und nach in einem dünnen Strahl langsam einfließen lassen.

Das fertige Essiggemüse mit knusprigen Weißbrotwürfeln, Mandeln und etwas Aioli sowie den Sardinen servieren. Mit Kresse garnieren.

\*Für knusprige Weißbrotwürfel 4 Scheiben Toastbrot in kleine Würfel schneiden, auf einem Backblech im Rohr bei 190 °C ca. 5 Minuten trocknen. 100 g Butter zugeben, durchrühren und in weiteren 5 Minuten goldbraun und knusprig backen. Zwischendurch immer wieder durchrühren.