

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Gefüllte Oliven

Koch: Johann Lafer

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die gefüllten Oliven

- 600 g große, grüne Oliven (ohne Stein)
- 185 g Thunfisch in Öl aus der Dose (130 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Kapern
- 3 Sardellenfilets
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- Abrieb einer Bio-Limette
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl (optional)
- Kristallzucker

Für die Panade

- 75 g Weizenmehl (glatt)
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 500 ml Olivenöl zum Frittieren
(alternativ: Sonnenblumenöl)

Für die Garnitur

- frisches Basilikum
- Cocktailtomaten
- eine Handvoll Rucola
- Kapern

Zubereitung

1. Für die Fülle der Oliven den Thunfisch gut abtropfen lassen. Die Kapern abspülen und mit dem Limettenabrieb, den gehackten Sardellenfilets, den Semmelbröseln und der gehackten Petersilie sowie einer kleinen Prise Kristallzucker in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen – evtl. einmal mit einem Stabmixer durchmischen. Falls die Masse zu fest ist, einfach ein paar Tropfen Olivenöl dazugeben und alles mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

2. Nun die grünen Oliven der Länge nach halb aufschneiden, dann die Fülle mit einem kleinen Löffel in das Innere der Oliven geben und diese anschließend eine Stunde kaltstellen.

3. Zum Panieren eine Panierstraße vorbereiten. Dazu das Weizenmehl und die Semmelbrösel jeweils in eine Schüssel geben. Das Ei in eine weitere Schüssel geben und verquirlen. Zuerst die Hälfte der Oliven im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wälzen, danach auf einen Teller legen. Nun den Vorgang mit der zweiten Hälfte der wiederholen.

4. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die panierten, gefüllten Oliven goldbraun darin frittieren. Im Anschluss auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Zum Schluss die frittierten, gefüllten Oliven in einer kleinen Schüssel auf einem Bett aus Rucola anrichten und mit halbierten Cocktailtomaten, Kapern und frischem Basilikum garnieren.