

Sarde in Saòr: Sardinen in süßsauerer Marinade

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

500 g frische Sardinen
500 g Zwiebeln
1 Handvoll Rosinen
1 Handvoll Pinienkerne
Salz, Pfeffer
100 ml Weißessig
2 Esslöffel Mehl
300 ml Sonnenblumenöl
4 Esslöffel Olivenöl
50 g Zucker

Besonderes Zubehör
Auflaufform

Ich will mit dir eine Entdeckung aus meinem Urlaub in Venedig teilen. Nein, kein geheimer Kanal, den du mit der Gondel befahren kannst, sondern das süßsauer Antipasto Sarde in Saòr, die berühmteste Kostbarkeit Venetiens. Hier treffen knackig frittierte Sardinen auf geschmorte Zwiebeln - und für das gewisse Etwas kommen Rosinen und Pinienkerne hinzu. „Saòr“ heißt „Gewürz“, „Geschmack“ und „Genuss“. Und dieses Gericht vereint alles drei. Wie Venedig von dem Kontrast aus der romantischen und der gotischen

Atmosphäre lebt, so lebt dieses Antipasto von dem Kontrast aus süß und sauer.

Das Gericht ist seit dem Mittelalter bekannt. Ohne Kühlschrank musste man damals eine Lösung finden, um das Essen zu lagern. Die Sardinen werden durch eine süßsauerer Marinade aus in Essig eingelegten Zwiebeln gewürzt, die als Konservierungsstoff dient. So haben die Venetianer mit regionalen und einfachen Zutaten eine sehr leckere Vorspeise erfunden.

Das Gericht wird einen Tag nach der Zubereitung gegessen, damit die Sardinen den süßsauerer Geschmack der Zwiebeln aufsaugen. Du kannst das Gericht bis zu eine Woche im Kühlschrank aufbewahren, die Sardinen bleiben frisch!

- 1 -

Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Sardinen entgräten, gründlich abspülen und trocken tupfen. Salzen und in Mehl wälzen. Sardinen frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rosinen in Wasser einweichen.

- 2 -

Für die Marinade Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebeln 5 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Wasser ablöschen. Zucker dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Rosinen abseihen und mit Pinienkernen hinzugeben.

- 3 -

Restliches Olivenöl in eine Auflaufform geben, Sardinen hineinlegen und mit Zwiebeln bedecken, mindestens einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.