

Sardinen, Sesam-Spinat, Tomaten-Sugo, Brot-Creme

Für zwei Personen

Für die Sardinen:

6 Sardinenfilets, mit Haut 1 Zitrone, davon Abrieb 1 Chilischote
200 ml Olivenöl

Für den Spinat:

100 g frischer Blattspinat 20 g weißer Sesam 2 EL Tahini
Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Tomatensugo:

200 g Cherrytomaten 100 g getrock. Tomaten 1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsfond 30 ml Rotwein 1 TL Tomatenmark
1 Prise Zucker Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Brotcreme:

4 Scheiben Vollkornbrot 1 Schalotte Butter
200 ml Sahne 100 ml Rotbier 200 ml Gemüsfond
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Kartoffelscheiben: 1 große festk. Kartoffel Öl, Salz

Für die Garnitur: 1 Zitrone, davon Abrieb

Für die Sardinen: Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Chili waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. In Ringe schneiden.

Eine ofenfeste Form mit Öl, Zitronenabrieb und drei Ringen der Chili im Ofen auf 50 Grad vorheizen lassen. Die Sardinen in sechs kleine Filets schneiden und für 10 Minuten im warmen Öl ziehen lassen.

Für den Spinat: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat für 2 Minuten braten bzw. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Sobald dieser trocken ist, 2 EL Tahin untermengen. Den Sesam kurz anrösten, dann ebenfalls beimischen.

Für den Tomatensugo: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Cherrytomaten halbieren und in die Pfanne geben. Kurz einkochen lassen, dann den Knoblauch abziehen, grob gehackt dazugeben und mit andünsten. Die getrockneten Tomaten grob hacken und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Sobald die Tomaten etwas an Flüssigkeit verloren haben, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen und mit dem Gemüsfond ablöschen. Alles in einen Mixer geben, zu einer glatten Saucen mixen und passieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brotcreme: Brot in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl und Butter anrösten. Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und zum Brot in die Pfanne geben. Glasig andünsten. Mit Bier ablöschen und einkochen lassen, mit Fond und Sahne ablöschen. Alles in einem Multizerkleinerer zu einer Creme mixen. Sahne und Gemüsfond bis zur gewünschten Cremigkeit hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelscheiben: Kartoffel waschen und auf einer Mandoline zu dünnen, aber dennoch fleischigen Scheiben hobeln. Anschließend goldgelb im Öl frittieren, abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur: Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gericht mit Zitronenabrieb bestreuen.

Paul Dähre am 31. August 2023