

Sardellen, Polenta, Pak Choi, Paprika, Zitronenbutter

Für zwei Personen

Für die Sardellen:

240 g Sardellen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Scheiben	2 Eier
Öl	40 g Maismehl	80 g Panko
Zitronenpfeffer	Salz	

Für die Polenta:

120 g Maisgrieß	25 g Butter	2 Zweige Rosmarin
Salz		

Für Pak Choi, Paprika:

350 g Pak Choi	100 g rote Spitzpaprika	$\frac{1}{2}$ TL Honig
20 ml neutrales Öl	geräuch. Paprikapulver	Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronenbutter:

1 Zitrone, Abrieb, Saft	40 g Butter	1 Prise Salz
-------------------------	-------------	--------------

Für den Ayran:

200 g Joghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ TL Salz
---------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

Petersilie	Dill	Pinienkerne
------------	------	-------------

Für die Sardellen:

Die Sardellen sehr gründlich trocken tupfen und mit einer Frischhaltefolie abdecken. Sanft flach drücken und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

Eine Panierstraße aus Maismehl, verquirlten Eiern und Panko bereitstellen. Sardellen erst in Mehl, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Panko wälzen. Panko gut andrücken. Das Öl auf mittlere Hitze in einer Pfanne warm werden lassen. Die panierten Sardellen etwa 1 Minuten pro Seite goldbraun braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Sardellen servieren.

Für die Polenta:

600 ml Wasser mit Rosmarin in einem Topf aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Wasser salzen und die Hitze reduzieren. Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. 10-12 Minuten sanft rühren und die Butter unterheben. Die Konsistenz prüfen und ggf. heißes Wasser einrühren.

Für Pak Choi, Paprika:

Pak Choi putzen, auf die gewünschte Größe klein schneiden oder die feinen, grünen Blätter nach innen stülpen, damit diese nicht zu schnell durchgaren. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und ebenso klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse pro Seite etwa 1-2 Minuten scharf anbraten. Mit Honig, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronenbutter:

Butter bei niedriger Hitze schmelzen und circa 3 g Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft einrühren. Anschließend salzen und warmhalten.

Für den Ayran:

Joghurt mit 200 ml kaltem Wasser und Salz in einem hohen Gefäß mischen und mit einem

Schneebesen glatt und leicht schaumig rühren.

Möglichst kalt servieren.

Für die Garnitur:

Kräuter zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die cremige Polenta mittig auf vorgewärmte Teller ausstreichen. Die knusprigen Sardellen darauf leicht versetzt anrichten. Pak Choi und Paprika daneben platzieren und die Zitronenbutter leicht drüber träufeln. Ayrans daneben in einem Gefäß stellen. Mit Kräutern und Pinienkernen garniert servieren.

Kezaya Kaba am 02. März 2026