

Sardinen mit Lardo, Artischocken-Salat, Tomaten-Marmelade

Für 4 Personen

2 Bio-Zitronen	4 Artischocken	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	einige Zweige Thymian
Meersalz	Pfeffer, Zucker	1 kg reife Tomaten
1 kleine Chili	1 kleines Stück frischer Ingwer	300 g Zucker
2 EL Weißweinessig	12 Sardinen (à ca. 12 cm lang)	1 Stück Lardo (ca. 50 g)
1 kleines Bund Basilikum	1 kleines Bund Schnittlauch	8 Kirschtomaten für Deko

Eine Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben. Ein Stück Zitronenschale spiralförmig abschälen, Zitrone auspressen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft vorbereiten. Artischocken putzen, dabei Stiele, harte Außenblätter und auf dem Boden liegendes Heu entfernen. Böden direkt ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel halbieren, in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin anbraten. Artischockenböden in feine Scheiben schneiden, zugeben. Knoblauch, etwas Thymian, Zitronenschale und etwas saft zugeben. 2–3 Minuten zugedeckt schmoren. Würzen und abkühlen lassen.

Für die Tomatenmarmelade übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten überbrühen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chili putzen, abbrausen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Zwiebel- und Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Ingwer und Knoblauch zugeben.

Mit Essig ablöschen und offen zu einer leicht sämigen Marmelade einkochen. Artischocken nochmals mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und mit Salz abschmecken.

Den Grill vorbereiten. Sardinen kalt abbrausen, mit Salz würzen. Rest Thymian in die Bauchhöhlen verteilen. Sardinen mit Rest Olivenöl einpinseln. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten 3–4 Minuten grillen (alternativ in einer Pfanne braten).

Den Lardo hauchdünn aufschneiden und auf die heißen Sardinen legen. Sardinen, Salat und „Marmelade“ anrichten. Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütten, grob hacken und darüber streuen. Dazu passt Weißbrot oder knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juli 2016