

# Sardinen mit Gamba-Calamaretti-Füllung

**Für vier Personen**

**Sardinen:**

8 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	8 Garnelen
4 Calamaretti	0,5 Zitrone	Olivenöl
Butter	Cayennepfeffer	Salz

**Ragout:**

3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	60 g Fregola Sarda
1 Orange, unbehandelt	500 ml Geflügelfond	5 Strauchtomaten
Zitronenthymian	Butter	Olivenöl
Cayennepfeffer	Zucker	Pfeffer, Salz

**Kräuterbrösel:**

40 g Petersilie	20 g Estragon	7 g Rosmarin
2 EL Pinienkerne, geröstet	80 g Panko	

**Fertigstellung:**

8 Sardinenfilets	0,5 Zitrone	Rucola, Salz
------------------	-------------	--------------

Sardinen:

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl und Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch dazugeben und bei milder Hitze glasig (farblos) dünsten. Die Garnelen und Calamaretti in kleine Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Anschließend vom Herd nehmen und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, dann auf die Seite stellen.

Ragout:

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Streifen schneiden und in etwas Butter und Olivenöl farblos anschwitzen. Fregola Sarda dazugeben und kurz mit anschwitzen. Orangenabrieb und Zitronenthymian dazugeben und mit der Tomatenessenz auffüllen. Das Ganze aufkochen lassen und circa 20 Minuten ziehen (quellen) lassen. Die Strauchtomaten häuten, vierteln und in grobe Stücke schneiden. Das Olivenöl leicht erhitzen, die Tomatenstücke dazugeben und mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei milder Hitze ohne Deckel schmoren.

Kräuterbrösel:

Petersilie, Estragon, Rosmarin, Pinienkerne und Panko in eine Küchenmaschine geben und fein mixen, so dass die Brösel grün sind. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Fertigstellung:

Die Sardinenfilets mit Salz und Zitrone würzen. Die Garnelen und die Calamarettimasse auf die Innenseite der Sardinen verteilen und zusammenlegen. Die restliche Masse auf den Sardinen verteilen und mit Kräuterbröseln bestreuen. Die Sardinen circa drei Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Fregola Sarda mit Tomaten und etwas Rucola vermischen. Auf einem Teller anrichten und die gefüllten Sardinen darauf servieren.

Ali Güngörmüs am 21. September 2012