

Antipasti mit Balsamico

Für vier Portionen:

Marinierte Sardellen:

16 frische Sardellenfilets	60 ml weißer Balsamessig	60 ml Zitronensaft
2 Schalotten	3 EL gehackte Petersilie	Salz

Scharfe Zucchini:

400 g Zucchini	2 kleine Chilischoten	2 EL weißer Balsamessig
2 EL Honig	1 EL gehackter Thymian	1 EL Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	

Marinierte Sardellen:

Die Sardellenfilets in eine nicht metallische Form legen, mit Salz bestreuen, mit Balsamico und Zitronensaft begießen. Gut abdecken, einen Tag kühlstellen.

Am nächsten Tag die Sardellen aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Mit der gehackten Petersilie und den in kleine Ringe geschnittenen Schalotten bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln, sofort servieren - mit frischem Brot und je nach Geschmack mit Käse (Pecorino, Parmesan) oder luftgetrocknetem Schinken.

Scharfe Zucchini:

Die Chilischoten in kleine Streifen schneiden. Wer es richtig scharf mag, verarbeitet die Kerne mit. Mit Kräutern und Honig zu einer Masse verrühren.

Die Zucchini halbieren, in gleichgroße Stücke schneiden und in einer sehr heißen Pfanne mit etwas Olivenöl kurze Zeit scharf anbraten.

Die Zucchinistücke mit Salz würzen, scharfe Honigkräuter dazugeben. Alles mit Balsamico ablöschen, dabei Pfanne leicht schwenken. Abschmecken.

Tipps:

Schalotten:

Auch Schalotten eignen sich hervorragend als Antipasti. 500 Gramm mit 1 Zehe Knoblauch in Olivenöl scharf anbraten, würzen. Ein halbes Bund Thymian hinzugeben, mit Zucker karamellisieren. Mit 150 Milliliter weißem Balsamessig ablöschen, 15 Minuten garen.

Möhren:

Sie bevorzugen Möhren? Dann 400 Gramm Möhren schälen, in Scheiben schneiden, auf ein Blech verteilen, mit Olivenöl und Balsamessig beträufeln, etwas Salz und Zucker dazu. Bei 220 Grad 20 Minuten im Backofen garen. Am Ende Zitrone und Estragon unterheben.

Fisch:

Frische Sardellen, hierzulande meist 7 bis 13 Zentimeter lang, gibt es beim Fischhändler oder in Feinkostabteilungen. Gute Alternativen sind Sardinen oder kleine Fische wie Rotbarben.

Kühl:

Alle Antipasti lassen sich auch mit dunklem Balsamico zubereiten. Im Kühlschrank halten sie abgedeckt eine Woche.

test August 2010