

Sardinen in Escabeche



© le menu

Aus der Sendung *aldente*

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

MARINIEREN: ca. 1 Stunde

FÜR 4 Personen

SARDINENFILETS

800 g Sardinfilets, trockengetupft

2 EL Zitronensaft

½ TL Salz

5 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

MARINADE

1 dl Weissweinessig

1 dl Weisswein

1 Lorbeerblatt

1 TL Pfefferkörner

1 Schalotte, in feinen Ringen

1 Knoblauchzehe, in Scheibchen

1 TL Salz

½ Bund glattblättrige Petersilie, grob gehackt

1 EL Estragonblättchen

½ EL Rosmarin, fein gehackt

1 unbehandelte Zitrone, in Scheiben

ZUBEREITUNG

SARDINENFILETS

Filets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, im Mehl wenden, Rest abklopfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Filets beidseitig jeweils 1 Minute anbraten, beisteite stellen.

MARINADE

Wein und alle Zutaten bis und mit Salz aufkochen, Kräuter dazugeben, auskühlen. Fischfilets auf Zitronenscheiben legen, Marinade darüber giessen, ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Tipp

- Dazu passt Brot.

www.lemenu.ch