

**1**

**Sardine**

Als Kind war ich fest davon überzeugt, der natürliche Lebensraum von Sardinen wäre die Dose – umso mehr bin ich heute begeistert von diesen wunderbar fetthaltigen kleinen Leckerbissen.

Sardinen verleihen verschiedensten Gerichten einzigartige Geschmacksnuancen, sodass ich heute fast der Meinung bin, man sollte sie auf ähnliche Weise feiern wie Trüffel oder Kaviar – besonders weil sie noch dazu deutlich billiger sind! Viele Menschen lassen sich jedoch von dem relativ intensiven Geschmack, den feinen Gräten und der eher kurzen Haltbarkeit abschrecken. Das sind allerdings alles Dinge, die mit etwas Wissen und guter Planung kein Problem darstellen.

Wenn wir Sardinen geliefert bekommen, legen wir großen Wert darauf, sie schnell zu verarbeiten und wenige Stunden später auf den Tisch zu bringen. Die Innereien (und auch der Kopf, je nachdem, wie wir sie servieren möchten) werden entfernt, mit Salz vermischt und dürfen dann durchziehen – für eine tolle Fischsauce (Garum, siehe Seite 257), die in keiner Vorratskammer fehlen sollte. Anschließend werden die Sardinen filetiert, wobei es wichtig ist, dass man präzise und

akkurat arbeitet und der natürlichen Form der Fische folgt. Die Filets kann man dann roh auf eine vorgewärmte Platte geben, mit qualitativ hochwertigem Olivenöl beträufeln und mit frisch geröstetem Brot servieren. Wenn Sie Sardinen noch nie so, in ihrer natürlichen Form, probiert haben, dann rate ich Ihnen wirklich dringend, das bald einmal zu tun, denn so gewinnt man ein Verständnis für diese unglaublich köstlichen Fische, die auch noch wirklich hübsch anzusehen sind. Was auch sehr lecker ist, sind im Ganzen über dem offenen Feuer gegrillte Sardinen. Dabei entwickeln sich unglaubliche Aromen, die es auf jeden Fall wert sind, später die Gräten herauszupulen.

Sardinen sind das ganze Jahr über erhältlich, aber es gibt ein paar Dinge, die man beachten sollte, um wirklich die beste Qualität zu bekommen: Das Schuppenkleid sollte glatt und nicht beschädigt sein, es sollten keine Verfärbungen oder Risse in der Bauchgegend zu sehen sein, die Augen sollten klar und Flossen und Schwanz intakt sein. Die Haut sollte grün-blau-silbrig sein, das Fleisch fest und rosarot, und unterhalb des Seitenlinienorgans sollte eine schöne Fettschicht zu sehen sein.

Alternative Fischarten

**SARDELLE • BLAUE MAKRELE • MEERÄSCHE**

Qualitätsmerkmale

**KLARE AUGEN • INTAKTE BAUCHDECKE**

Geeignete Zubereitungsmethoden

**ROH • GEGRILLT • GEPÖKELT**

Perfekte Geschmackspartner

**SAFRAN • ZITRONENTHYMIAN • OLIVEN • ZITRUSFRÜCHTE • KORINTHEN**

# GEGRILLTE SARDINEN MIT SAFRAN-ESSIG UND MANDELÖL

Die simple Kombination aus Safran, Mandeln und Sardinen ist ein wunderbarer Start in dieses Buch. Der Safran-Essig sorgt für eine elegante, florale Süße, die ganz hervorragend zur herzhaften Salzigkeit der gegrillten Sardinen und zum dezenten Mandelöl passt. Diese Geschmacksnoten eignen sich außerdem auch toll für die Kombination mit einer Vielzahl anderer kleiner Fischarten mit intensivem Geschmacksprofil wie etwa Sardellen oder Makrelen. Wichtig ist bei diesem Rezept, dass die Sardinen nach dem Grillen noch ein paar Minuten ruhen, so stellt man sicher, dass sich das Fleisch wie von selbst von Knochen und Gräten löst.

Die gegrillten Sardinen eignen sich perfekt als Vorspeise, wenn man sie als Hauptgericht servieren möchte, reicht man dazu am besten glasierten Fenchel und Frühkartoffeln.

**FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE ODER  
FÜR 2 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT**

8 Sardinen mit Kopf und Schwanz,  
ausgenommen  
80 ml Traubenkernöl  
Meersalzflöckchen und frisch zerstoßene  
schwarze Pfefferkörner  
1 EL Mandelöl  
Garum (siehe Seite 257) oder Fisch-  
sauce, nach Geschmack  
Mandelblättchen, zum Servieren  
(optional)

**Für den Safran-Essig**  
einige Safranfäden  
1 l Chardonnay-Essig

Für den Safran-Essig die Safranfäden und den Essig in ein großes sterilisiertes Einmachglas oder einen sauberen, luftdicht verschließbaren Behälter geben, gut umrühren und den Essig dann bei Zimmertemperatur mindestens 24 Stunden ziehen lassen. Je länger man den Essig stehen lässt, desto intensiver wird der Geschmack – man kann ihn also getrost auch einige Tage im Vorhinein zubereiten, er hält sich im Grunde unbegrenzt lang und entwickelt immer mehr Aroma. Der fertige Safran-Essig eignet sich übrigens auch hervorragend für Salatdressings.

Eine Grillpfanne bei hoher Hitze heiß werden lassen oder einen Holzkohlegrill anheizen und warten, bis die Kohlen gleichmäßig glühen und keine Flammen mehr zu sehen sind.

Die Sardinen auf Edelstahlspieße oder eingeweichte Bambusspieße stecken und rundherum mit Traubenkernöl bepinseln und mit Meersalzflöckchen bestreuen.

Die Sardinen anschließend von jeder Seite etwa 1 Minute grillen, bis sie rundherum goldbraun und die Filets lauwarm sind. Den Grillrost vom Grill nehmen und vorsichtig auf die Arbeitsfläche klopfen, um die Sardinen vom Rost zu lösen. Alternativ kann man sie auch mit einem Pfannenwender vom Rost schieben. Wichtig ist, dass die Haut goldbraun und knusprig ist, die Sardinen aber noch nicht vollkommen durchgebraten sind. Durch die Säure des Safran-Essigs werden die Sardinen beim Servieren »fertiggegart«.

Die gegrillten Sardinen etwa 2 Minuten ruhen lassen.

Die Sardinen mit Mandelöl bepinseln, mit Meersalzflöckchen und schwarzem Pfeffer bestreuen und mittig auf einen großen Teller geben. Die gegrillten Sardinen mit je einem großzügigen Löffel Safran-Essig und Garum oder Fischsauce sowie etwas Mandelöl beträufeln und dann nach Geschmack mit Mandelblättchen bestreut servieren.









# KNURRHAHN-SUPPE

Es gibt unzählige Suppenvarianten mit Fisch, die einfach köstlich schmecken, und abgesehen von der klassischen Bouillabaisse ist dieses Rezept für mich ein absolutes Must-have im Küchenrepertoire. Ich verwende hier zwar Knurrhahn, aber auch andere Fischarten, wie etwa Lederjackenfische, Rotbarben sowie Plattköpfe oder sogar Meeresfrüchte wie Krabben oder Garnelen eignen sich stattdessen. Am besten verwendet man zum Passieren des Fonds eine Flotte Lotte, denn so bleibt der meiste Geschmack im Fond, wenn man keine hat, kann man den Fond aber auch einfach in der Küchenmaschine pürieren. Außerdem ist es bei diesem Rezept besonders wichtig, nicht zu sparsam mit dem Salz umzugehen – es wirkt nämlich hier auch als Geschmacksverstärker und bringt die wunderbaren Aromen der Suppe noch besser zur Geltung.

## FÜR 4-6 PERSONEN

100 g Ghee  
 4 Knurrhahn-Filets mit Haut  
 (à etwa 80 g), entgrätet  
 Meersalzflocken

## Für den Fond

4 ganze Knurrhähne (à etwa 300 g), Kiemen, Darm und Gallenblase entfernt  
 120 g Ghee  
 eine großzügige Prise Meersalzflocken  
 2 Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten  
 8 Knoblauchzehen, zerdrückt  
 3 kleine Fenchelknollen, in feine Scheiben geschnitten  
 2 EL Tomatenmark  
 3 Tomaten, grob gehackt  
 ¼ Bund Thymianzweige  
 5 Zitronenthymian-Zweige (optional)  
 2 TL Fenchelsamen, leicht geröstet  
 2 Sternanis  
 eine großzügige Prise Safranfäden  
 200 ml Weißwein  
 1 EL Pernod  
 frisch zerstoßene schwarze Pfefferkörner  
 Zitronensaft, nach Geschmack

Für den Fond die ganzen Knurrhähne einschließlich Leber und Rogen mit einem Hackbeil in je etwa acht gleich große Teile schneiden.

100 g Ghee in einen großen, weiten, schweren Topf geben und bei hoher Hitze zerlassen, bis es leicht zu rauchen beginnt. Die in Stücke geschnittenen ganzen Knurrhähne und eine großzügige Prise Meersalzflocken dazugeben und etwa 10 Minuten anbraten, bis die Fischstücke rundherum goldbraun sind. Die angebratenen Fischstücke in eine Schüssel geben, die Bratrückstände mit einem Pfannenwender vom Boden des Topfs kratzen und ebenfalls in die Schüssel geben.

Das restliche Ghee in den Topf geben und bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebeln dazugeben und etwa 10 Minuten sanft anbraten, bis sie weich sind, dann die Hitze erhöhen, Knoblauch und Fenchel dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Das Tomatenmark dazugeben, gut unterrühren und die Mischung weitere 5 Minuten anbraten. Anschließend die angebratenen Knurrhahnstücke wieder in den Topf geben und die restlichen Zutaten bis auf Pfeffer und Zitronensaft dazugeben. Mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist, einen Deckel auf den Topf setzen und den Fond einmal aufkochen lassen. Den Deckel wieder abnehmen und den Fond etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er leicht andickt und ein tolles, rundes Aroma hat. Den Fond durch eine Flotte Lotte passieren (oder in der Küchenmaschine pürieren), dann durch ein feines Sieb passieren und die gekochten Zutaten beiseitegeben. Den Fond mit Meersalzflocken, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dann warm stellen.

Zum Anbraten der Knurrhahn-Filets 75 g Ghee bei hoher Hitze in einer großen Gusseisenpfanne zerlassen, bis es leicht zu rauchen beginnt. Die Filets mit der Hautseite nach unten mit reichlich Abstand zueinander in die Mitte der Pfanne geben und einen Fischbeschwerer oder einen kleinen Topf auf die dickste Stelle der Filets setzen. Sobald die Haut nach etwa 1 Minute an den Rändern Farbe annimmt, die Filets leicht in der Pfanne verschieben, sodass sie sich nicht anlegen, und dann den Beschwerer wieder daraufsetzen, sodass die Filets ganz bedeckt sind. Nach 2 Minuten den Fischbeschwerer herunternehmen, das Ghee aus der Pfanne geben und 45 g frisches Ghee dazugeben – dadurch wird die Temperatur in der Pfanne etwas reduziert, was dafür sorgt, dass die Haut nicht verbrennt. Wenn sich die Filets jetzt noch nicht warm anfühlen, den Fischbeschwerer für weitere 1-2 Minuten – je nach Dicke der Filets – daraufsetzen.

Wenn die Filets nicht gleichzeitig in die Pfanne passen, verwenden Sie einfach zwei Pfannen oder braten Sie sie nacheinander an, dann sollte man allerdings auch doppelt so viel Ghee verwenden.

Sobald die Filets zu 75 Prozent gar sind und sich lauwarm anfühlen und die Haut schön knusprig ist, die Filets aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben in vorgewärmte Suppenteller oder -schüsseln geben und mit Meersalzflocken bestreuen. Jeweils einen großen Schöpfer Fond in die Teller beziehungsweise Schüsseln geben, sodass die Filets bis auf die Haut bedeckt sind – das ist wichtig, damit die knusprige Haut nicht aufgeweicht wird. Die fertige Knurrhahn-Suppe anschließend sofort servieren.