

Pinke Sardinen auf Röstbrot

Zutaten für 4 Personen:

2 saftige Limetten
Filets von 8 Sardinen (ca. 300 g)
Salz
100 g schwarze Quinoa
Wacholderbeeren
250 g lila Urkarotten
1 Frühlingszwiebel
125 g Weihenstephan Butter
Pfeffer
4 Stängel Dill oder 1/2 Schachtel Shisokresse
350 g Weihenstephan Joghurt mild
1 TL Honig
1/2 TL Chilipaste
4 oder 8 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung:

1. Limetten auf einem Blech bei 250° C Umluft in den Ofen geben und 20 Min. garen, bis sie leicht schwarz sind. Sardinenfilets leicht salzen. Quinoa in einer Schüssel mit Wasser übergießen, 5 Min. ruhen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und mit 250 ml Wasser und 1 TL gehackten Wacholderbeeren in einem sehr kleinen Topf mit Deckel 15 Min. garen. Leicht salzen, umrühren und noch ein paar Minuten nachziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebel putzen, Wurzeln und welke Blätter entfernen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Lila Zwiebelteile mit Karotten, der Hälfte der Butter, Salz und Pfeffer in eine kleine Form geben, die Ofentemperatur auf 175° C Umluft reduzieren und die Karotten etwa 30 Min. im Ofen weich garen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3. Dill waschen, trockenschütteln und zupfen oder Kresse abschneiden und abbrausen. Karotten mit der Butter, in der sie gedünstet wurden, in einem kleinen Mixer fein pürieren. Joghurt, Dill oder Kresse, Honig und Chilipaste unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sardinenfilets auf einem Blech ausbreiten und mit einem Crème-brûlée-Brenner abflämmen – sodass die Haut leicht geröstet wird, der Fisch aber mehr lauwarm ist, als gegart wird. Limetten halbieren, Saft und Fruchtfleisch herausdrücken und mit der Quinoa mischen. 1 TL Wacholderbeeren grob hacken und über die Fische streuen.

4. Bauernbrot im Ofen oder im Toaster rösten, mit der restlichen Butter bestreichen. Joghurt-Karottencreme und Quinoa auf den Broten verteilen, mit Sardinenfilets belegen und mit Frühlingszwiebel und Dill oder Kresse garnieren.

Vegetarische Variante

Sardinen durch ein würziges Mandelkrokant ersetzen: dafür 3–4 EL Mandelkerne mit Haut in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Oft umrühren. Mit 2 EL Ahornsirup glasieren, bis der Sirup fast vollständig eingekocht ist. Mandeln auf einem leicht geölten Teller ausbreiten, mit einer Prise Rauchsatz würzen, abkühlen lassen und grob hacken. Über die fertigen Röstbrote streuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Backzeit
Niveau: einfach