



www.gewuerzkarawane.de

Würzsardinen

Nach diesem Rezept zubereitete Sardinen verdienen den Namen Würzsardinen zu Recht. Durch die Art der Zubereitung erhalten sie eine feine Würze und bleiben gleichzeitig saftig und zart. Je länger die Marinierzeit ist, desto intensiver tritt der feine Geschmack hervor.

Vorbereitung:

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Inzwischen die Köpfe und Gräten der Sardinen entfernen und die Fische sorgfältig ausnehmen und abspülen. Den Rettich in einen Zentimeter breite und fünf Zentimeter lange Streifen schneiden. Umeboshi, die eingelegten Pflaumen, entsteinen und fein hacken. Anschließend mit dem Rettich vermischen und die Mischung mit Katsuobushi bestreuen. Die Shisoblätter vorsichtig waschen und anschließend auf ein Küchenhandtuch zum Trocknen legen. Einen Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sesamkörner darin leicht rösten, dann mit der Sojasauce, dem Sake, Miso und Zucker verrühren. Zum Schluß die Frühlingszwiebeln und den Pfeffer untermischen.

Zubereitung:

In dieser Sauce die Sardinen etwa 30 Minuten marinieren. Die Alufolie leicht zerknautschen und mit dem restlichen Speiseöl bestreichen, damit die Haut der Sardinen nicht an der Folie haften bleibt. Die Sardinen auf die Folie legen und jeweils mit etwas Sauce beträufeln. Die Folie verschließen und die Sardinen etwa fünf Minuten im Backofen backen.

Servieren:

Die Sardinen aus der Alufolie nehmen. Jeweils drei Sardinen auf vier Tellern anrichten, die mit Umeboshi vermischten Rettichstreifen auf ein Shisoblatt geben und als Beilage servieren. Eventuell die Sardinen vor dem Verzehr nochmals in die Marinade tunken. Der Rettichsalat und die Marinade passen ebenfalls sehr gut zu Tintenfisch.

Zutaten:

- 12 frische Sardinen à etwa 40 g
- 50 g weißer Rettich
- 3 Umeboshi
- 3 g Katsuobushi
- 4 Shisoblätter
- 2 EL Öl
- 1 EL Sesamkörner
- 1½ EL Sojasauce
- 1½ EL Sake
- 1 EL rotes Miso
- 1 EL Zucker

- 2 EL geraspelte Frühlingszwiebeln
- gemahlener roter Pfeffer