

Knusprige Sardinenstulle mit Tomatensalat, Minze und jungem Knoblauch

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit : ca. 60 Minuten

Zutaten:

8	frische Sardinen à ca. 100 – 120 g
1	Zitrone
2 Stück	Weizen – Sauerteigbaguette
10 Stück	feste, aromatische Tomaten
2	Knollen junger Knoblauch
1 Bund	junge Nana Minze
Maldon Sea Salt, brauner Zucker, Olivenöl, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
2 El	Xanthan (fermentierte Maisstärke)

Vorbereitung:

Die Sardinen schuppen, waschen, filieren und in eine flache Form legen.

Leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Das Baguette in 10 cm lange Stücke schneiden, im Tiefkühler anfrieren und längs in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Zubereitung :

6 Tomaten in dicke Scheiben schneiden, salzen, leicht zuckern und mit wenig Xanthan stauben. Zwischen zwei Brotscheiben legen und etwas andrücken.

Die Sardinen ebenfalls zwischen zwei Brotscheiben legen und andrücken.

Den Knoblauch in dicke Scheiben schneiden und bei niedriger Hitze in Olivenöl weich braten.

Die Tomaten – und Sardinenstullen separat in einer flachen Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten und gut auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die restlichen 4 Tomaten ebenfalls in dicke Scheiben schneiden, anrichten, salzen, zuckern, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch und die Stullen dazu anrichten, die gezupfte Minze drüber fallen lassen.

VÄU

R E S T A U R A N T

Empfehlung :

Der Knoblauch muss bei sanfter Temperatur gebraten werden, damit er nicht zu dunkel aber trotzdem weich wird.



The image shows a handwritten signature in blue ink. The signature is written in a cursive style and appears to read 'Folia' followed by a more complex, stylized signature that could be interpreted as 'Folia' or a similar name. The signature is positioned in the lower-left quadrant of the page.