

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2022 ▪
 Tagesmotto „Mediterrane Küche“ mit Cornelia Poletto



Simon Skerlan

Knusprig frittierte Sardellen mit Aioli und Mangold-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Mangold-Kartoffeln:

250 g Kartoffeln
 500 g Mangold
 2 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 20 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Mangold waschen und vom Strunk befreien. Grüne Blätter grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem zweiten Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Mangold hinzufügen. Mangold zusammenfallen lassen und für fünf Minuten dünsten. Kartoffeln abgießen und zum Mangold hinzugeben. Mit der Restwärme etwas anrösten lassen. Anschließend Butter dazugeben und mit einer Gabel Kartoffeln grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die frittierten Sardellen:

300 g Sardellen
 Mehl, zum Mehlieren
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Sardellen abwaschen, trockentupfen und leicht salzen. Danach im Mehl wälzen. In heißem Öl goldbraun frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Laut WWF sind **Sardellen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (VIII) (pelagische Scherbrettnetze, Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Balearen (GSA 5), Adria (GSA 17), Ägäis Griechenland (GSA 22); Nordostatlantik FAO 27: Portugiesische Küste (IXa), Mittlerer Ostatlantik FAO 34 (Ringwaden)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Adria (GSA 17) (Pelagische Zweischiff-Scherbrettnetze)

Für die Aioli:

1 Ei
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 ½ TL Dijonsenf
 1 Prise Zucker
 250 ml Neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, und mit dem Ei in einem Mixbecher pürieren. Langsam das Öl hineinfließen lassen, bis die Aioli eine cremige Konsistenz hat. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte vierteln und jeweils die Teller damit garnieren. Senf und Zitronensaft unter Aioli mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Klein schneiden und zur Garnitur über Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.