



Jose Gourmet | Brat-Sardinen in Butter von den Azoren K&U-Fisch

Drei große Sardinenfilets aus der kantabrischen See, sorgfältig geputzt und von Hand verstaut, angegart und mit Rahm von den Azoren gewürzt. Man leere die Dose sorgfältig in eine kleine ofenfeste Form samt dem Rahm, heize den Ofen vor auf 150°C, würze mit etwas schwarzem Pfeffer und/oder etwas Kurkuma und erwärme den Fisch in der Form im Ofen für ca. 10 Minuten, bis der Rahm, die Butter, zerlaufen ist. Es ist einmal mehr die Kunst des Einfachen, die sich hier bietet: Begleiten Sie die Fische mit einem guten Bauernbrot, einem Sauerteig-Dinkel-Baguette oder ein paar festkochenden Kartoffeln, dazu ein witziger Blattsalat - ein vollwertiges, gesundes und überaus leckeres Gericht, das schnell gemacht ist.

90g
SPEZ9912



www.weinhalle.de