



## Sardinenbrot

Mit Sahnemeerrettich bestrichenes und mit pikantem Piment d'Espelette bestreutes Sauerteigbrot ist allein schon eine Delikatesse. Belegt mit Kirschtomaten und roten Zwiebeln, zuvor vermengt mit Sardinen und Artischockenherzen ergibt sich ein Geschmacks- und Kraftbooster. Einige Zitronenachtel sorgen für Säure und Schnittlauch tragen zur Appetit stiftenden Spitzigkeit bei.

**D**ie Butter mit dem Sahnemeerrettich vermengen. Wer möchte, gibt etwas Piment d'Espelette für pikante Schärfe hinzu. Bis kurz vor der Verwendung kühlen. Vor dem Bestreichen der Brotscheiben soll die Meerrettich-Butter dann wiederum zimmerwarm sein. Die Butter üppig auftragen.

Die Tomaten überbrühen, Haut abziehen. Aus Zitronensaft, Salz, Honig, Pfeffer und Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Die Tomaten darin 1 bis 2 Stunden marinieren. Rote Zwiebeln sehr fein hobeln und mit Essig und Zucker mazerieren. Den Zwiebeln wird dadurch Strenge entzogen, sie schmecken später eher mild und süßlich. Vor dem Verwenden auf einem Sieb abtropfen lassen. Artischockenherzen leicht abtropfen lassen und in feine



Segmente schneiden. Die Sardinen ebenfalls auf einem Sieb abtropfen lassen und mit der Gabel grob zerzupfen. Einige Exemplare zur Deko im Ganzen aufbewahren. Die Zitrone in feine Segmente schneiden und die Brote damit dekorieren. Vor dem Verzehren sollen sie über den Broten ausgepresst werden. So hat man belebende Säure im Spiel.

Sardinen mit Zwiebeln, Tomaten und der Marinade, Orangenfilets, Oliven und Artischocken locker vermengen. Die Brote dekorativ belegen. Unmittelbar vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Sardinen mit der silbrigen Haut sind eine wahre Augenweide, wie man auf meinen Fotos sehen kann. Sie sind allerdings bisweilen etwas strenger als die enthäuteten Kollegen. Bitte selbst entscheiden, was man bevorzugt!

## Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
4 Scheiben	Sauerteigbrot (bevorzugt Roggen-Mischbrot)
1 Dose (ca. 100 g)	Ölsardinen (wahlweise mit oder ohne Haut)
1 mittelgroße	rote Zwiebel
3 bis 4 EL	schwarze Oliven (vorzugsweise „Taggiasca“)
1 Hand voll	Kirschtomaten (abgezogen, mariniert).
1	Orange (filiert)
Ca. 6	marinierte Artischockenherzen
1	Bio-Zitrone
2 EL	Sahne-Meerrettich
2 EL	Butter (zimmerwarm)
½ Bund	Schnittlauch