



hr1-DOLCE VITA

Boquerones en Escabeche – Eingelegte Sardellen

Wir kennen die Boquerones auch in Deutschland, hier gehören die eingelegten Sardellen gern in eine Tapas Vorspeisenvitrine beim Spanier. Auf La Gomera gibt es die Boquerones in jeder Kneipe, als Begleitung zum Bier zum Beispiel. Schön sauer müssen sie sein, serviert wird in kleinen Schälchen mit Weißbrot. Und gemacht sind sie schnell. Man muss nur zwei Tage vorher dran denken.

ZUTATEN

500g Sardellen

Weinessig

5 Knoblauchzehen

eine Handvoll glatte Petersilie und Koriander (wer den nicht mag, einfach weglassen)

5 Esslöffel gutes Olivenöl

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fischchen säubern, Kopf abschneiden, Innereien raus nehmen (macht vielleicht auch der Fischhändler). In ein Tongefäß legen, mit Essig übergießen und zwei Tage stehen lassen.

Knoblauch mit Salz zerdrücken und mit Olivenöl und Kräutern vermischen. Den Essig abgießen, Sardellen mit Olivenöl-Paste übergießen und servieren.