

HOME
 TV-PROGRAMM
 REISEN
 AUTO
 SPIELFILME
 SERIEN
 MAGAZINE
 KOCHEN
 Feuer & Flamme
 Kochduell
 Schmeckt nicht,
 gibt's nicht
 Tipps & Tricks
 LIFE & STYLE
 TIERE
 MUSIK
 NEWS
 WETTER
 SINGLES
 CHAT

ÜBER VOX
 VOX-SHOP

VOX.de VON A-Z
 KONTAKT / FAQ
 INTERNETZUGANG

[Sie sind hier:



Salat: Rucola-Oliven-Salat mit Sardinen

Rezept vom 21.12.2005

Zutaten Rucola-Oliven-Salat mit Sardinen

75 g schwarze Oliven ohne Stein
125 ml Olivenöl, extra vergine
30 ml Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Olivenöl zum Frittieren
6-10 Sardinen ohne Gräte und Kopf
100 g Mehl

Zubereitung

Die Oliven hacken und in einer Schüssel mit dem Olivenöl extra vergine, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Den Rucola waschen und trockenschleudern.

Dann reichlich Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen.

Die Sardinen salzen und mit Zitronensaft würzen. Durch das Mehl ziehen und überschüssiges Mehl abschütteln. Dann in Olivenöl ausbacken. Den Salat auf eine Platte geben, Fisch darauf legen und alles mit der Olivenvinaigrette beträufeln.

- » **Beilage: Feigen-Anchovy-Happen**
- » **Dessert: Churro-Schnecke**
- » **Hauptspeise: Sobrasadabällchen**

Alle Rezepte dieses Tages auf einen Blick

Sie können sich das komplette Menü hier ausdrucken und nachkochen.



» zur Druckansicht

« zurück
 « Neue Suche

✉ » Artikel versenden

🖨 » Artikel drucken

» Impressum » Nutzungsbedingungen » Datenschutz » Kontakt/FAQ
 » © 2005 RTL-interactive.de » IP-interactive.tv

Sendung verpasst?

Kein Problem! Hier finden Sie alle Rezepte von Tim Mälzer auf einen Blick!

» Los geht's!

