



**genuss**  
REZEPT AUS DEM MAGAZIN 01/13

---

**GEGRILLTE SARDINEN  
AUF PORTUGIESISCHE ART**

---

MIT PELLKARTOFFELN UND  
EINEM SAFTIGEN  
TOMATEN-GURKEN-PEPERONI-SALAT

---

Paul Ullrich AG

# GEGRILLTE MIT PELLKARTOFFELN UND EINEM SAFTIGEN TOMATEN- GURKEN-PEPERONI-SALAT

# SARDINEN

## AUF PORTUGIESISCHE ART

### Zutaten für 4 Personen:

12 Stück	ganze frische Sardinen
50 g	grobes Salz
600 g	Kartoffeln (circa 2 pro Person) Lorbeerblatt
300 g	Tomaten (circa 2–3 Stück)
200 g	Salatgurke
200 g	Peperoni (circa 2 Stück, grüne und gelbe)
150 g	rote Zwiebeln
150 g	Kräuter (Estragon, Schnittlauch und Petersilie)
5 dl	Olivenöl
1,5 dl	Weinessig, Salz und Pfeffer

**TIPP 1:** Die Kartoffeln zuerst in die mit kaltem Wasser gefüllte Pfanne legen und danach erst kochen.

**TIPP 2:** Um die Peperoni einfacher schälen zu können, diese vom Grill direkt in eine Plastikhaushaltsüte legen, verschliessen und kurz stehen lassen.

### Zubereitung (circa 40 Minuten)

Den Grill vorheizen. Die gewaschenen Peperoni grillieren. Die Sardinen waschen, abtropfen lassen und etwa fünf Minuten vor dem Grillieren mit grobem Salz bestreuen. Die gewaschenen ungeschälten Kartoffeln etwa 20 Minuten lang in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt kochen. Die Salatgurke und die Tomaten für den Salat in einer Schüssel vorbereiten. Die gegrillten, geschälten und von den Samen befreiten Peperoni in Streifen schneiden und dem Gurken-Tomaten-Salat hinzufügen. Vinaigrette: Die rote Zwiebel und die Kräuter klein hacken, mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Nun noch den Weinessig und das Olivenöl hinzufügen und mischen. Zuletzt die Sardinen auf dem vorgeheizten Grill von jeder Seite circa drei Minuten grillieren. Den vorbereiteten Salat mit einem Teil der Vinaigrette vermischen und abschmecken. Den Rest der Vinaigrette zu Sardinen und Pellkartoffeln reichen.

Guten Appetit!

Rezept von Luis de Jesus,  
Stv. Chefkoch Lukas Klinik Arlesheim

**Paul Ullrich AG**  
Weine und Spirituosen