

Bruschetta mit Zwiebeln, Sardinen und Lachs

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Baguette

Das Baguette in fingerdicke Scheiben schneiden (pro Person 3 Scheiben) und kurz vor dem Servieren in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Zutaten für das Zwiebelragout:

- 4 mittelgroße rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 100 ml schwarzer Johannisbeersaft
- 1 EL Heide- oder Akazienhonig
- Salz
- nach Geschmack: Chiliflocken
- Pfeffer

Zwiebeln häuten, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Balsamico und Johannisbeersaft angießen und den Honig hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer möchte, gibt noch Chiliflocken oder Chilipulver dazu.

Die Zwiebeln bei mäßiger Temperatur etwa 5 Minuten schmoren lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das erkaltete Zwiebel-Ragout auf die Brotscheiben geben.

Zutaten für Lachstatar und Melone:

- 200 g Lachsfilet
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 50 g Frischkäse
- 1 Stück Wassermelone

Den Lachs gut waschen, trocknen und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Die äußeren Schichten der Frühlingszwiebeln abziehen und die Wurzelansätze entfernen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Lachs und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Melone in dünne Scheiben schneiden und die Schale entfernen. Frischkäse auf die gerösteten Brotscheiben streichen. Darauf etwas Lachstatar geben. Mit je 1-2 Melonenscheiben belegen.

Zutaten für die Sardinen:

- 1 Dose gehäutete Ölsardinen-Filets
- 2 Eier
- 3,5 EL Mayonnaise
- 1 Bio-Limette oder Bio-Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilienblätter

Ölsardinen etwas abtropfen lassen und gegebenenfalls in Brotgröße zupfen. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Brote mit Mayonnaise bestreichen und darauf die Ölsardinen legen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Limetten- oder Zitronenabrieb bestreuen. Mit Petersilienblätter garnieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 21.07.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen