

Gebratene Sardinen auf Schalotten-Tomaten-Ragout mit Hummus und Fladenbrot

- gerechnet auf 2 Personen -

Zutaten:

Für die Sardinen:

- 6 Sardinen (küchenfertig)
- 2 EL Mehl (mit Salz und Pfeffer würzen)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für das Schalotten-Tomaten-Ragout:

- 8 Schalotten (schälen und in Spalten schneiden)
- 3 Limetten (in Spalten schneiden)
- 4 Tomaten (in Spalten schneiden und entkernen)
- 2 Zweige frischer Oregano (Blätter zupfen)
- Olivenöl
- Weißwein
- Salz, Pfeffer, Zucker

Für das Hummus:

- 1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 230 g)
- 1-2 EL Tahin (Sesammus)
- 1 ½ EL Joghurt
- 2 Knoblauchzehen (schälen und in einem Mörser mit 1 TL Salz zerkleinern)
- 1 Zitrone (auspressen)
- 6 Minzeblätter
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Paprika (scharf), Cayennepfeffer

Für das Fladenbrot:

- 1 Fladenbrot
- Olivenöl
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

Für das Hummus die Kichererbsen mit den übrigen Zutaten pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken; eventuell je nach Geschmack mit den einzelnen Zutaten nachwürzen. Falls die Konsistenz zu fest ist, 1-2 EL Wasser unterrühren. Das Hummus auf einen Teller geben, in die Mitte mit einem Löffel eine kleine Vertiefung drücken, das Olivenöl hinein füllen und mit Paprikapulver bestreuen.

Für das Ragout die Schalottenspalten in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten, die Limettenspalten dazugeben, kurz mitbraten, mit Weißwein ablöschen, die gezupften Oreganoblätter darüber streuen, die Tomatenstücke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Sardinen in gewürztem Mehl wenden und in einer heißen Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Das Fladenbrot mit etwas Kreuzkümmel bestreuen, etwas Olivenöl darüber gießen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C knusprig aufbacken.

Das Schalotten-Tomaten-Ragout auf einen Teller geben, die Sardinen darauf setzen und mit Hummus und Fladenbrot servieren.