

Gegrillte Salatherzen mit Sardinen, Umami-Mayonnaise und Manchego

Zutaten für die Mayonnaise (für 6 Personen):

- 60 g Kapern
- 300 ml Frittieröl
- Fleur de sel
- 1 Eigelb
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 0,5 TL helle Misopaste
- 4 (in Öl) Sardellenfilets
- 300 ml Traubenkernöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sojasoße
- 50 g geriebener Parmesan

Kapern in einem Sieb unter fließendem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne mit schwerem Boden auf 180 Grad erhitzen, die Kapern hinzufügen und 2 bis 3 Minuten im Fett schwimmend frittieren. Wenn sich die Knospen geöffnet haben und knusprig ausgebacken sind, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Fleur de sel bestreuen. 1 EL für die Mayonnaise abnehmen, den Rest zum Garnieren beiseitestellen.

Eigelb, Senf, Misopaste und 2 Sardellenfilets in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Die Hälfte des Traubenkernöls in einem feinen Strahl langsam einlaufen lassen, dabei weitermixen. Den Zitronensaft und die Sojasoße dazugeben und weiteres Öl unterziehen, bis die Mayonnaise cremig ist. Die restlichen Sardellenfilets und die frittierten Kapern fein hacken und mit dem Parmesan unter die Mayonnaise heben. Bis zur Verwendung kühl stellen.

Zutaten für die Salatherzen:

- 4 Römersalatherzen
- 4 EL Olivenöl

Die äußeren, trockenen Blätter vom Salat entfernen und das Ende vom Strunk so dünn abschneiden, dass der Salat noch zusammengehalten wird. Den Salat waschen, trocken schütteln und längs vierteln. Mit Olivenöl beträufeln. Die Salatviertel auf dem vorgeheizten Grill oder in einer Grillpfanne von allen Seiten angrillen/anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

Weitere Zutaten:

- 350 g Ölsardinen
- 200 g (am Stück) Manchego
- 1 Glas kleine Kapernäpfel
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Fleur de sel

Die Sardinen vorsichtig aus den Dosen nehmen, damit sie nicht zerbrechen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwas Olivenöl zum Anrichten zurückbehalten. Vom Manchego die Rinde abschneiden und den Käse mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Kapernäpfel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Den Salat mit der Mayonnaise auf einer Platte anrichten und mit Olivenöl beträufeln. Den gehobelten Manchego, die übrigen frittierten Kapern und die Kapernäpfel darüberstreuen. Zum Schluss die Sardinen auf den Salat setzen. Pfeffer im Mörser frisch zerstoßen und mit Fleur de sel über den Salat streuen.

Sendetermin: 28.08.2022

Koch/Köchin: Lisa Angermann

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