



RS Pissaladière mit Sardellen und Oliven

dazu würziger Rucolasalat



ca. 40min



3-4 Personen

Die Pissaladière ist eine Art Zwiebelkuchen aus der Provence und der französischen Stadt Nizza. Sie wird oft mit Pizza verglichen und tatsächlich wird unsere Variante heute mit Pizzateig zubereitet. Für den Belag verfeinern wir die Zwiebeln mit Pflaumen-Gewürz-Chutney und belegen sie mit Sardellen, Oliven und fruchtigen Kirschtomaten. Als Beilage gibt es einen würzig-feinen Rucolasalat. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 4 Zwiebeln
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl¹
- 500g Kirschtomaten
- 4 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney⁴
- 2 Pck. Pizzateig²
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 300g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen (siehe Schritt 4).

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 943kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 121.1g, Eiweiß 25.4g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit **2EL Öl aus den Sardellendosen**, 2EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5–6Min. glasig anbraten, dabei regelmäßig rühren.



4. Pissaladières backen

Die **Oliven** in Scheiben schneiden und mit den **Tomaten** auf den **Sardellen** verteilen. Die **Pissaladières** mit der **½ des Oreganos** (oder mehr nach Geschmack) bestreuen und ca. 15Min. im Ofen backen, bis der **Teig** an den Rändern goldbraun und knusprig ist.



2. Belag vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Nach 5–6Min. das **Chutney** und 2EL Butter unter die **Zwiebeln** in der Pfanne rühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Essig und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Die **Pissaladières** mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und kurz abkühlen lassen. Nach Belieben mit **Rucola** garnieren und mit dem **restlichen Rucola** als Beilage servieren.



3. Pissaladières belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backbleche ausrollen. Die **Zwiebeln** gleichmäßig auf die **Teige** verteilen, dabei rundherum einen 2cm breiten Rand lassen. Die **Sardellen** abgießen und kreuzweise auf den **Zwiebeln** auslegen.



6. Sauer macht glücklich

Für einen erfrischenden Kick kannst du kurz vor dem Servieren etwas unbehandelte Zitronenschale über die Pissaladière reiben oder ein paar Tropfen Zitronensaft darüberträufeln. Das gibt dem Gericht eine spritzige Note und hebt die Aromen der Sardellen und Oliven wunderbar hervor.