



RS Pissaladière mit Sardellen und Oliven

dazu würziger Rucolasalat



ca. 30min



2 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

- 2 Zwiebeln
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl¹
- 250g Kirschtomaten
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney⁴
- 1 Pck. Pizzateig²
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 36.5g,
Kohlenhydrate 120.8g, Eiweiß 25.2g



1. Zwiebeln braten

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



2. Belag vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Nach 5-6Min. das **Chutney** und 1EL Butter unter die **Zwiebeln** in der Pfanne rühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Pissaladière belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Zwiebeln** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen, dabei rundherum einen 2cm breiten Rand lassen. Die **Sardellen** abgießen und kreuzweise auf den Zwiebeln auslegen.



4. Pissaladière backen

Die **Oliven** in Scheiben schneiden und mit den **Tomaten** auf den **Sardellen** verteilen. Die **Pissaladière** mit **¼ des Oreganos** (oder mehr nach Geschmack) bestreuen und ca. 15Min. im Ofen backen, bis der **Teig** an den Rändern goldbraun und knusprig ist.



5. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Die **Pissaladière** mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und kurz abkühlen lassen. Nach Belieben mit **Rucola** garnieren und mit dem **restlichen Rucola** als Beilage servieren.



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.