

# KLEINER FISCH – GROSSE WIRKUNG

## ◆ Anchovis

Die Fischfilets werden ausschliesslich aus Sardellen gemacht. Schwimmen sie in einer Lake, werden sie Anchovis genannt.

## Geschmacksfrage

Anchovis können aus der Öl- oder Salzlake kommen. Die Filets aus dem Salzbad sind im Geschmack intensiver. Sie müssen vor der Verwendung gut gespült werden.

## Proviant auf See

Anchovis wurden im Mittelmeerraum bereits in der Antike gegessen. Erfunden haben sie vermutlich die Phönizier – ein Schifffahrer-Volk aus dem heutigen Libanon.

## Intensive Würze

Anchovis werden oft zu einer Paste verarbeitet und dann als Würze gebraucht. In Spanien hingegen werden die frischen Sardellen als Tapas serviert.

## Was lange währt

Anchovis werden sechs bis zwölf Monate eingelegt. Durch die Fermentierung erhalten sie ihr intensives Aroma.



## Lieblingspizza

**Die kleine Schwester der Sardine** ist eine echte Aromabombe. Schon ein paar der salzigen Fischlein bringen grossen Geschmack in viele Gerichte. Ich mag sie in einer grünen Kräutersalsa, in Salaten aus geröstetem Gemüse oder auf meiner Pizza. Die Kombination mit frischen Tomaten, würzig schmelzendem Käse sowie knackig-scharfem Rucola ist für mich der Favorit. Dafür 400 g Mehl in eine

Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken, ½ Hefewürfel hineinbröckeln, 1 Prise Zucker und 2 ½ dl lauwarmes Wasser dazugeben. Vom Rand her mit etwas Mehl zu einem flüssigen Vorteig verrühren, diesen zugedeckt an einem warmen Ort 10 Min. gehen lassen. 2 EL Olivenöl und ½ TL Salz dazugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig (mindestens 8 Min.) verkneten. Abgedeckt mit einem Küchentuch weitere 40 Min. gehen lassen. Den Teig kurz kneten und

dünn auswallen. Dünn mit Tomatensugo oder Mascarpone bestreichen, 2 grosse Handvoll halbierte Datteltomaten und Oliven, 2 zerpfückte Büffelmozzarellas und 12 Sardellenfilets darauf verteilen. Im 200 Grad heissen Ofen ca. 10 Min. backen. Dann 2 Handvoll frischen Rucola, abgezupfte Estragonblätter und gehobelten reifen Pecorino darauf verteilen. Diese Pizza macht mich glücklich und ich freue mich jetzt schon, wenn ich sie wieder mit meiner Tochter backe.



Spitzenköchin

**Tanja Grandits**  
18 Gault-Millau-Punkte