

DIE BESTEN ÖLSARDINEN

Sammelobjekt, erfreuliches Mitbringsel und sogar bei Haubenköchen eine beliebte Wahl, wenn es in der Alltagsküche mal schnell gehen, aber trotzdem schmecken soll: Sardinen in der Dose haben geschafft, was anderen Konservenprodukten verwehrt bleibt. Sie haben das ungeliebte Prädikat „Dosenfutter" gekonnt abgestreift.

Text: Susanne Jelinek

Es ist noch gar nicht so lange her, dass die halbe Menschheit Konserven zu Hause gestapelt hat. Praktisch, weil gefühlt ewig haltbar und ideal für etwaige Not- und Ausfälle. Nach einer Delikatesse haben sich diese Dosen so gar nicht angefühlt, und viele davon fristen noch heute ein trauriges Dasein im hintersten Eck des Vorratsschranks. In manchen Fällen ist es unfair, oft aber eben durchaus zutreffend, dass der Begriff Dosenfutter seinen mauen Beigeschmack nicht loswird.

Ein Konservenprodukt muss sich mit diesem Vorurteil schon lange nicht mehr herumschlagen: Sardinen in der Dose. Sie sind Liebhaberprodukte. Sammlerstücke. Dank ihrer bunten Verpackung kleine Kunstwerke. Urlaubsmitbringsel, die echte Freude auslösen. Thema für Bestsellerbücher. Ja sogar – und das ist der ultimative Ritterschlag – so angesehen, dass sie gehobene Restaurants stolz auf dem Tisch platzieren und die Konserve oft als Teil des Services erst vor dem Gast geöffnet wird.

Auch bei Sardinen zeigt sich: Nicht alles ist Gold, was glänzt.

SARDINEN ALS LIEBLING DER GASTRONOMIE

Angesagte Lokale wie das Mochi haben eigene Gerichte rund um die Dosen kreiert, der Markenname wird oft als Qualitätsmerkmal in der Speisekarte angeführt. Und Haubenkoch Konstantin Filippou erzählte gar im Feierabend-Podcast des Standards, er habe stets Sardinenkonserven zu Hause, weil ein Butterbrot mit Sardinen und Meersalz immer eine gute Alternative sei, wenn es mal schneller gehen muss.

In Portugal, neben Spanien und Frankreich ein Hotspot der europäischen Sardinenproduktion, gibt es mittlerweile eigene Lokale, die sich rein auf Fischkonserven spezialisiert haben. Metropolen wie Berlin und London haben längst nachgezogen. Auch in Wien wird beispielsweise im beliebten Rinkhy Little Plates in der Zieglergasse den Gästen eine handpicked Sardinen-Menükarte vorgelegt, die vergleichbar mit einer umfangreichen Weinkarte ist. Die bunten Konservendosen zieren zudem in vielen Lokalen die Wände, als wären sie edle Kunstwerke.

Fragt sich also, was die haltbar gemachten Fische, die doch lange Zeit als Billigprodukt gegolten haben, heutzutage von ihren weit weniger beliebten Konservenkollegen unterscheidet.

WIE DIE SARDINE IN DIE DOSE KOMMT

Beginnen wir bei den Basics: Auf den ersten Blick ist die Sardinenproduktion ja eine ganz banale Angelegenheit. Der Schwarmfisch wird im Meer gefangen, am Hafen verkauft und in der Fabrik möglichst frisch gesäubert. Er wird – eventuell mit feinem Beiwerk, auf jeden Fall aber mit Olivenöl – vorzugsweise händisch in eine Dose geschichtet und mit viel Druck und starker Hitze haltbar gemacht. Die Konserve wird im Anschluss mehr oder weniger kunstvoll verpackt und hinaus in die Welt geschickt. So weit, so gut. Bei diesen überschaubaren Arbeitsschritten trennt sich allerdings bereits die Spreu vom Weizen. Fanggebiet und -methode, Frische, die Qualität der Bearbeitung (etwa wie genau die Fische geschuppt werden), Sauberkeit und das verwendete Öl machen einen gewaltigen Unterschied. So zeigt sich also auch bei Sardinen: Nicht alles ist Gold, was glänzt.

SEHR GUTE SARDINEN ERKENNEN

Wie man als interessierter Sardinen-Laie die weniger empfehlenswerten Sardinen, die eventuell auf der Welle des Erfolgs der Qualitätsprodukte mitschwimmen, von den guten unterscheiden kann? Manche Traditionsmarken haben sich über Jahrzehnte einen solch vertrauenswürdigen Namen gemacht, dass Genussmenschen ihnen blind Vertrauen schenken. Eine praktische Orientierungshilfe sind allerdings auch die in regelmäßigen Abständen stattfindenden unabhängigen Tests zu den gängigen Marken.

Ein Merkmal, das manche nicht am Radar haben, ist zudem der Umgang mit der Öffentlichkeit. Die vom Österreicher Jakob Glatz geführte Nuri-Manufaktur in Matosinhos, Nahe Porto, bietet Interessierten etwa an, die Produktion mit eigenen Augen zu besichtigen. Glatz ist sogar so weit gegangen, rund um die traditionelle Fabrik ein Museum zu eröffnen, das ungefilterten Einblick auf den gesamten Prozess bietet. Das Ausnehmen und Zuputzen mit Messer und Schere, das Schneiden der Lorbeerblätter und des Gemüses oder auch das gekonnte Verpacken: Wer mit eigenen Augen die Handarbeit sieht, die in jeder Konserve steckt, entwickelt Achtung und ein positives Gefühl für das Produkt. All das geht freilich nur, wenn man nichts zu verstecken hat. Und das stärkt wiederum das Vertrauen der Konsumenten, dass sich der Konserveninhalt sehen lassen kann.

DIE BESONDERS EDLE SEITE DER SARDINEN

Aufschluss gibt schließlich auch, welche Produzenten Jahrgangssardinen anbieten. Wie der Name schon sagt, werden die besten Sardinen eines Jahrgangs als begehrtes Luxusprodukt vermarktet. Um diese zu erkennen, bedarf es viel Erfahrung, zudem ist die Produktion mit hohem Aufwand verbunden. Besonders schöne Filets von höchster Qualität werden vom geschulten Auge ausgewählt. Nach dem Einlegen reifen sie mindestens 12 Monate, oft jahrelang, in speziell gekennzeichneten, meist besonders edlen Verpackungen und stehen nur in limitierter Stückzahl zur Verfügung. Alle paar Monate werden sie händisch gewendet, damit Öl und Gewürze den Geschmack der Sardinen optimal verfeinern. Preislich schlägt sich all das natürlich ebenfalls nieder.

Foto: iStockphoto.com



QUALITÄTSMERKMAL FETTGEHALT

Welche Sardinen sich als Jahrgangssardinen eignen? Ausschlaggebend sind Größe und Frische, aber auch der Fettgehalt, der essenziell für den feinen Geschmack ist. Dieser hat viel mit dem Fangmonat zu tun. Ideal ist ein Gehalt von zehn bis zwölf Prozent, den die Sardinen zumeist im September oder Oktober aufweisen.

DEM EIGENEN GESCHMACK VERTRAUEN

Oft hilft beim Finden der Lieblingssardine eines am besten: den eigenen Geschmacksknospen zu vertrauen. An professionell geführten Tastings kann man online, aber auch bei spezialisierten Delikatessenanbietern teilnehmen. Spannend ist aber auch das Herantasten in Eigenregie. Dafür am besten mehrere unterschiedliche Dosen besorgen und mit Gleichgesinnten verkosten. Die Dosen öffnen, daran riechen, die Optik bewerten. Wichtig: Experten raten, sich von nichts ablenken lassen. Am besten also wenig gewürzte Konserven (etwa keine mit aromatisiertem Öl) auswählen, das Öl abgießen und dieses separat beurteilen. Dann die Sardinen auf einen Teller transferieren, mit ein paar Tropfen eines frischen Olivenöls beträufeln und mit einem eher neutralen Brot (etwa einem hellen Baguette) kosten.

IM TREND: TINNED FISH BOARD

Wie eine kleine Verkostung mutet ein Trend an, der sich seit Monaten konstant hält: Tinned Fish Boards. Dafür werden ausgewählte Konserven im Stil eines Grazing Boards auf einem Holzbrett drapiert. Rundum ergänzt man Köstlichkeiten, die gut zu den Fischprodukten passen, etwa Oliven, Zitronen und Kapern, aber auch Brotsticks, getoastetes Baguette und Pickles. Erlaubt sind dabei ausdrücklich nicht nur Ölsardinen, sondern auch hochwertige Freunde wie Thunfisch oder Muscheln. Mit den Hashtags #tinnedfishdatenight oder #tinnedfishboard versehen, sind Anleitungen zu den Brettern ein Dauerbrenner auf TikTok und Instagram. Praktisches Detail: Die hübschen Kompositionen sind das perfekte Essen für spontane Einladungen.

STILVOLL ANGERICHTET

Wer sein Tinned Fish Board besonders stilvoll anlegen möchte, setzt nicht nur auf ein hochwertiges Holzbrett, sondern auch auf das traditionelle Besteck, das zum Herausheben von Sardinen verwendet wird. Sardinenheber waren schon um 1900, als Ölsardinen ihren ersten Beliebtheitspeak erreicht hatten, das Um und Auf beim Servieren. Sie wurden kreiert, um die zarten Sardinen ohne Beschädigung und ohne das Verschütten von Öl oder Sauce der Dose zu entnehmen. Bald waren sie Teil eines jeden gutbürgerlichen Bestecksets. Nuri-Besitzer Jakob Glatz sammelt die historische Gabel seit vielen Jahren, nun hat er das elegante Besteck für seine eigene Marke designen lassen. Noch ein Grund mehr, bald wieder mal eine gute Konserve zu öffnen.

GEWINNSPIEL

Wir verlosen 5 x ein Zweierset des Nuri-Sardinenhebers im Geschenkset mit einer Dose Nuri.

MIT-SPIELEN
unter
GUSTO.at/gewinnspiele



Foto Nuri: Bastarda / Ave Rara Foto oben: iStockphoto.com

WERBUNG

NURI-AUFSTRICH

Rezept: Andres Stirn

Zutaten: 4–6 Portionen als Vorspeise

- 200 g nicht zu magerer Topfen oder Frischkäse
- 1 Dose Nuri-Sardinen in Olivenöl oder scharf gewürztem Olivenöl
- 1 EL Kapern
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Schuss Olivenöl
- Saft von ½–1 Zitrone
- Salz, Pfeffer



Project: Bastarda/Fotos: Ave Rara

Zubereitung:

Topfen oder Frischkäse kurz im Sieb abtropfen lassen. Sardinen mit dem Messer (nicht mit der Küchenmaschine, die zerstört Textur und Bindung) fein hacken. Kapern hacken, Frühlingszwiebeln von äußeren Blättern und Strunk befreien und von weiß bis grün fein schneiden. Alle genannten Zutaten in einer Schüssel mit einem Holzlöffel vermengen, etwas Öl aus der Sardinendose und Olivenöl dazugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Nuri-Aufstrich wird am besten im Zuge eines „Tinned Fish Boards" zubereitet und so zusammen mit dem passenden **Nuri Sardinenheber** mit anderen Leckereien präsentiert. Der Aufstrich steht wunderbar für sich, lässt sich aber nach Belieben verfeinern und vielfältig bereichern.

Hier einige Beispiele:

- 1 kleine Karotte und 1 nicht zu weiche Birne reiben und mit 1 Prise Kurkuma unterheben, ggf. mit etwas mehr Zitronensaft abschmecken.
- 1 kleine Zwiebel würfeln, in Olivenöl goldbraun braten, in ein Sieb geben. 300 g Champignons oder andere Pilze feinblättrig schneiden. Pfanne erhitzen, nicht zu wenig Olivenöl und 1 Prise Salz hineingeben, Pilze mit 1 angedrückten Knoblauchzehe scharf anbraten. Zu den Zwiebeln ins Sieb geben, abgekühlt mit dem Messer fein hacken. Unter den Aufstrich heben, mit Pfeffer abschmecken, mit frischen Kräutern verfeinern.
- 80 g Hühnerleber mit 1 fein geschnittenen kleinen Zwiebel und 1 Knoblauchzehe scharf anbraten, abgekühlt hacken und mit Majoran und einem ½ geriebenen Apfel unter den Aufstrich heben.

Mehr Infos zum Sardinenheber hier oder auf www.nuriartisanalsardine.com