



## Açorda à Alentejana

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Suppe

300 g Bacalhau (getrockneter, eingesalzener Kabeljau)  
Lorbeer  
1 Zwiebel  
Knoblauch  
1 rustikales Weißbrot  
1 Bund Koriander  
2 Zweige Pfefferminze  
50 ml Olivenöl  
Pfeffer  
4 Eier

#### Sardinen

500 g kleine Sardinen, ausgenommen  
Meersalz  
50 g Mehl  
50 ml raffiniertes Olivenöl  
Knoblauch  
1 Zitrone

### Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeit):

Den Bacalhau am Vortag in Wasser legen. Dieses Wasser dann entsorgen, denn sonst wird die Brühe zu salzig. In etwa 1,5 Litern heißem Wasser mit Lorbeer, Zwiebel und Knoblauch etwa zehn Minuten köcheln.

Sardinen innen und außen salzen, in Mehl wenden und in wenig Olivenöl anbraten. Hierbei einige angestoßene Knoblauchzehen mitbraten. Die Sardinen dann auf einen Teller legen und mit Zitronensaft beträufeln. Getrennt und lauwarm servieren.

Das Brot in Scheiben schneiden oder in Stücke reißen und in der Sardinen-Pfanne anrösten, dann auf die Suppenteller geben.

Koriander und Pfefferminze zusammen mit Olivenöl, Knoblauch und Pfeffer zu einer Paste pürieren. Die Eier in circa 90 Grad Celsius heißem Wasser pochieren. Die Kräuterpaste auf dem Brot verteilen und auf jeden Teller gekochte Zwiebel, Stockfisch und ein pochiertes Ei geben. Kurz vor dem Servieren mit der Fischbrühe angießen und frisch gemahlene Pfeffer darüber geben.

### Nährwerte pro Portion:

770 kcal – 39 g Fett – 79 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch und laktosefrei.**