Frittierte Sardinen

Die frittierten Sardinen sind eine Spezialität aus Südeuropa. Das leckere Rezept erfreut sich aber auch hierzulande großer Beliebtheit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

550 g	Sardinen
100 g	Mehl
1 Stk.	Zitrone
	Öl (zum Frittieren)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 Zweige	Rosmarin (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die frittierten Sardinen zu Beginn die Fische nach Belieben ausnehmen (man kann die Innereien auch mitessen): Den Bauch längs einschneiden und die Innereien herausnehmen. Anschließend vorsichtig waschen und trockentupfen, rundum mit Pfeffer und Salz einreiben.

2. Das Mehl in einen tiefen Teller füllen. Die Sardinen von allen Seiten darin wenden und leicht einklopfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Sardinen von beiden Seiten im heißen Fett ausbacken. Herausheben und zum Abtropfen auf Küchenpapier geben.

3. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Sardinen mit Zitronenscheiben und Rosmarinzweigen auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Die frittierten Sardinen sind eine beliebte Vorspeise, können mit Beilagen aber auch als Hauptgericht serviert werden. Sehr gut schmecken Kartoffelpüree, Pommes frites oder Grillkartoffeln dazu; auch Salate aller Art, frisches Weißbrot oder Gemüse ergänzen die knusprigen Sardinen.