

Frittierte Sardellen Boquerones fritos



Stufe 1



Zubereitungszeit: 15 Min.



Zutaten:

3 EL Mehl
Olivenöl
nach Bedarf Pfeffer, schwarz,
frisch gemahlen
nach Bedarf Salz
500 g Sardellen
1 Zitrone(n)



Zassenhaus Pfeffermühle
FRANKFURT, Buche wenge



Jordan Olivenöl nativ extra



Spring Bratpfanne Vulcano Mini in
rot



PEUGEOT Tahiti aus Buche
weiß/schwarz im Set 20 cm



Rösle Schaumlöffel Gastro

1

Zur Vorbereitung die Sardellen vorsichtig waschen, putzen und trocken tupfen.

2

Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Anschließend die Sardellen darin hin- und herdrehen, sodass eine Mehlschicht haften bleibt.

3

Reichlich Olivenöl in eine Pfanne oder Cocotte geben und erhitzen. Die Fische portionsweise in das heiße Fett geben und ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Tuch abtropfen lassen.

4

Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone in Spalten schneiden und zusammen mit den Sardellen servieren.

Sardellen sind als kleine Tapas-Portion eine fischige und salzige Variante. Dazu passt neben der Zitrone auch pikantere Dips und Beilagen mit Ei.