AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	Sommer	Spanien

FRITTIERTE SARDELLEN



Rezept: culturefood.org, 26. 8. 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die knusprigen Sardellen sind ein preiswerter Sommergenuss. Die Tapas heissen in Spanien «Boquerones fritos», in Italien «Alici fritte».

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Sardellen, gewaschen	2 dl	Kokosfett
120 g	Weissmehl		Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Im Brattopf 3 cm Kokosfett langsam erhitzen. Unterdessen die Sardellenfilets einmehlen und auf Küchenpapier legen.
2. Sobald das Fett richtig heiss ist, die Fische portionenweise gut 5 Min. goldgelb ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Geschmack salzen.

TIPP: Die Sardellen werden meist nicht ausgenommen, sondern nur gewaschen. In Spanien werden die Boquerones mit Zitrone gereicht, die Alici geniesst man in Italien dagegen pur.

WEINTIPP: Ein Wein aus der spanischen Appelation Rueda (Verdejo) oder aus Nordportugal ein Vinho Verde. Beide haben eine knackige Säure und eine ansprechende Frucht.