Rezept

Frittierte Fische und Meeresfrüchte

Ein Rezept von Frittierte Fische und Meeresfrüchte, am 21.05.2025

Zutaten

- **1** Möhre
- **200 g** Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Rotbarsch)
- **8** Baby-Tintenfische
- **300 g** küchenfertige kleine Sardellen
- **1/2 TL** Salz
- **1/2 TL** rosenscharfes Paprikapulver
- **1 l** Öl zum Frittieren
- **1** Zucchino
- **12** geschälte rohe Garnelen
- **16** Tintenfischringe
- **150 g** Mehl
- Pfeffer aus der Mühle
- **2** Zitronen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre schälen, den Zucchino waschen und putzen. Beides quer halbieren und dann von den Hälften mit einem Sparschäler der Länge nach feine Streifen abziehen. Das Fischfilet falls nötig von Gräten befreien und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Garnelen, Tintenfische, Tintenfischringe und Sardellen abbrausen und gut trocken tupfen.

2. Das Mehl in eine Schüssel geben. Nacheinander Garnelen, Tintenfische und Tintenfischringe, Sardellen, das Fischfilet und zum Schluss das Gemüse durch das Mehl ziehen. Portionsweise in ein großes Sieb geben und das überschüssige Mehl abschütteln.

3. Den Backofen auf 120 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Aus dem Salz, etwas Pfeffer und dem Paprikapulver ein Würzsalz herstellen. Zitronen längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

4. Das Öl in einem weiten Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. Zuerst darin die Tintenfische und Tintenfischringe ca. 4 Min. frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier legen, im Ofen warm halten. Dann nacheinander die Garnelen (2 Min.), das Fischfilet (3 Min.), die Sardellen (3 Min.), die Möhre (3 Min.) und den Zucchino (2 Min.) ausbacken. Fertig Frittiertes jeweils zum Warmhalten in den Backofen geben.

5. Wenn alles frittiert ist, das Fritto misto mit dem Würzsalz bestreuen. Auf einer großen Platte mit den Zitronenscheiben anrichten und servieren. Am besten mit Weißbrot.