Rezept

Gebratene Sardellen mit Zitronen-Aioli

Ein Rezept von Gebratene Sardellen mit Zitronen-Aioli, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Aioli:

- **1** festkochende Kartoffel (ca. 100 g)
- **150 g** türkischer Joghurt (10 % Fett; ersatzweise griechischer Joghurt)
- **150 ml** Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- **1** Ei (M)
- **½** Bio-Zitrone
- **2** Knoblauchzehen
- Salz

Für die Sardellen:

- **1 kg** Sardellen (ersatzweise küchenfertige Sardinen)
- **1** Zitrone
- **200 g** Maismehl
- Salz
- **4 EL** Olivenöl

Außerdem:

- Öl zum Braten
- Meersalz zum Bestreuen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 970 kcal

Zubereitung

1. Für die Aioli die Kartoffel waschen und in 20 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Abgießen und leicht abkühlen lassen. Dann pellen, durch ein feines Sieb streichen und auskühlen lassen. Inzwischen Ei und Joghurt Zimmertemperatur annehmen lassen.

2. Für die Sardellen die Fische waschen, trocken tupfen und längs an der Bauchseite aufschneiden. Den Kopf abtrennen, die Innereien entfernen, dann die Sardellen aufklappen und das Rückgrat mit den Gräten herausziehen. Die Sardellen salzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und das Olivenöl mit den Sardellen mischen. Abgedeckt 20 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Währenddessen die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Knoblauch schälen, hacken und mit Ei und Öl in einen Mixbecher geben. Den Pürierstab auf den Boden des Bechers setzen und alles fein mixen. Dabei den Stab immer wieder von unten nach oben ziehen, bis eine dickliche Mayonnaise entstanden ist. Dann Kartoffelschnee, Joghurt und Zitronenschale unterrühren. Die Aioli mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Zitronensaft abschmecken.

4. Maismehl auf eine Platte geben. Sardellen abtropfen lassen und beidseitig im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Eine weite, hohe Pfanne ca. 2 cm hoch mit Öl befüllen und erhitzen - das Öl ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel sofort kleine Bläschen sprudelnd aufsteigen. Die Sardellen portionsweise knusprig braun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann nach Belieben mit etwas Meersalz bestreuen und mit der Aioli servieren.