

## Rezept

# Gemischte frittierte Fische

Ein Rezept von Gemischte frittierte Fische, am 10.05.2026

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>300 g</b> Tintenfische (am besten die kleinen mit den Armen nehmen)   | Salz  |
| <b>500 g</b> frische Sardinen  | <b>300 g</b> rohe Garnelen ohne Schale  |
| <b>6</b> junge Zwiebeln (können auch Frühlingszwiebeln sein)   | <b>500 g</b> andere kleine Fische wie z. B. Rotbarben oder kleine Fischfilets |
| <b>3</b> Stangen Sellerie oder Cardi (eine Distelart, die ähnlich wie Selleriestangen aussieht und manchmal auf dem Markt zu finden ist) | <b>6</b> Artischockenherzen aus dem Glas oder 6 kleine frische Artischocken   |
| <b>3</b> Zitronen  | schwarzer Pfeffer aus der Mühle   |
|  | 4-6 EL Mehl   |
|  | <b>1 l</b> Olivenöl (das muss jetzt nicht das beste sein)                     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

## Zubereitung

1. Die Tintenfische waschen. Und damit sie beim Frittieren nicht zäh wie kleine Gummitiere werden, schmeißt man sie kurz in kochendes Wasser. Also in einem Topf Wasser mit Salz heiß machen. Die Tintenfische ½ Minute darin kochen lassen, in ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Garnelen und die anderen Fische waschen. An den Sardinen und auch an den anderen kleinen Fischen dürfen Kopf und Flossen ruhig dran bleiben. Aber wenn die anderen Fische groß sind, müssen die Schuppen weg: die Fische mit dem Kopf nach unten unter den kalten Wasserstrahl halten, die Schuppen mit einem Messer von oben nach unten abschaben. Aber vorsichtig, damit die Haut vom Fisch dran bleibt.
3. Die Zwiebeln schälen und ganz lassen, die Artischockenherzen aus dem Glas abtropfen lassen. Wenn man frische ergattern konnte, werden die vorbereitet. Den Sellerie oder die Cardi waschen, die Enden abschneiden und die Stangen in ungefähr 4 cm lange Stücke schneiden.
4. Alle Fische und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl auf einen großen Teller schütten und die Fische reinlegen. Mit zwei Gabeln nach allen Richtungen drehen, bis sie rundherum eine feine Mehlschicht haben. Dann die Gemüsestückchen genauso mit Mehl überziehen.
5. Den größten Topf des Hauses auf den Herd stellen und das Öl reinschütten. Gut heiß werden lassen. Den Backofen auf 70 Grad einstellen. Eine große Platte mit einer dicken Schicht Küchenpapier auslegen und in den Backofen stellen.

6. Jetzt kommt das Finale: jeweils so viel Fisch und Gemüse mit dem Schaumlöffel ins heiße Fett legen, wie nebeneinander Platz hat. Tintenfisch und Garnelen brauchen 2-3 Minuten, Sardinen etwa 3 und die größeren Rotbarben 4 Minuten, dickere Fischfilets etwa 5. Das Gemüse wird frittiert, bis es eine schöne Farbe hat. Alles, was fertig ist, mit dem Schaumlöffel aus dem Fett heben, kurz überm Topf abtropfen lassen, dann auf dem Küchenpapier im Ofen warm halten und gleichzeitig noch etwas entfetten. Wenn alles frittiert ist, Zitronen achteln und dazu servieren.