

Rezept

Hamsi Tava - Frittierte Sardellen

Ein Rezept von Hamsi Tava - Frittierte Sardellen, am 26.04.2024

Zutaten

1 kg Sardellen (ersatzweise große Sardinen)	Salz
2 Bio-Zitronen	4 EL Olivenöl
200 g Maismehl	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 19 g F, 50 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Sardellen waschen, trocken tupfen und an der Bauchseite längs aufschneiden. Kopf und Innereien entfernen. Die Sardellen längs aufklappen, das Rückgrat mitsamt Gräten herausziehen. Die Filets nochmals waschen, trocken tupfen und salzen. 1 Zitrone auspressen, den Saft zuerst mit Öl, dann mit den Sardellen mischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 20 Min. kühl stellen.
2. Die übrige Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Das Maismehl auf einen Teller geben. Die Sardellen abtropfen lassen und beidseitig im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Das Öl ca. 2 cm hoch in einem weiten Topf oder einer Pfanne erhitzen, bis an einem ins Öl gehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Die Sardellen darin portionsweise knusprig braun ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.