

Rezept

Sarde Fritte

Ein Rezept von Sarde Fritte, am 12.06.2026

Zutaten

700 g frische Sardinen

Pfeffer

2 Eier (M)

Salz

50 g Mehl

¾ l Olivenöl oder neutrales Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Sardinen waschen und bei Bedarf auch schuppen. Die Köpfe abschneiden. Die Sardinen am Bauch aufschneiden und aufklappen. Die Innereien herausnehmen, die Mittelgräte vorsichtig anheben und abziehen, dabei auch die Schwanzflosse mit entfernen. Die Sardinen nach dem Ausnehmen nochmals gründlich kalt abspülen und trocken tupfen.
2. Die Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl auf einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem anderen Teller aufschlagen und verquirlen.
3. Das Öl zum Frittieren in einem Topf sehr gut erhitzen. Die Sardinen nach und nach im Mehl wenden und überschüssiges Mehl gut abklopfen. Dann durch die Eier ziehen und gleich ins heiße Fett legen. Die Sardinen jeweils 2–3 Min. frittieren, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier gut abtropfen lassen. Wenn alle Sardinen frittiert sind, diese gleich servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot und evtl. etwas Zitrone zum Beträufeln.