

Boquerones fritos – Frittierte Sardellen

Boquerones fritos sind eine der bekanntesten und beliebtesten Tapas in ganz Spanien und von keiner Speisekarte mehr wegzudenken. Sardellen sind generell sehr beliebt in der spanischen Küche und dieses Gericht ist nur eine von vielen Zubereitungsmöglichkeiten des kleinen Salzwassersfischs. Manche mögen die Boquerones fritos lieber mit Haut gebraten, manche lieber ohne, das ist letztendlich Geschmackssache.



Der Fisch ist ca. 12-20 cm lang und hat eine silberfarbene Haut. Er ist im Pazifik, Atlantik und im Indischen Ozean zu finden und es gibt über 100 Arten von Sardellen. Für Fischliebhaber gehören sie im Sommer einfach zum Urlaubsfeeling dazu. Mit einem Glas Weißwein oder Bier auf der Terrasse mit Blick auf das Meer, mehr braucht es nicht.

Auf Mallorca bekommen Sie die leckeren kleinen Fische ganzjährig in so ziemlich jedem Supermarkt, der eine Fischtheke hat. Sardellen sind zudem reich an Omega-3 und enthalten Selen, welches eine antioxidative Wirkung hat. Nicht umsonst gilt die mediterrane Küche als so gesund.

Zutaten (ca. 10-15 Min. Zubereitungszeit):

für 4 Personen

500g kleine saubere/entschuppte Sardellen
Weizenmehl oder Kichererbsenmehl
2 TL Salz

Zubereitung:

- Wenn man die Sardellen nicht schon gereinigt bekommen kann, muss man sie kurz unter kaltem Wasser abspülen. Da diese Art Fisch schnell verdirbt, am besten danach in eine Schüssel mit Eis legen.
- Sofern die Sardellen nicht entschuppt sind, muss man die Schuppen durch Schaben vom Kopf zum Schwanz mit einem Messer entfernen.
- Sollten die Sardellen nicht gesäubert sein, die Innereien entfernen. Hierzu mit dem Daumen von hinten über den Bauch mit leichtem Druck fahren, um sie herauszudrücken.
- Die gesäuberten und entschuppten Sardellen mit einem Papiertuch oder Handtuch gut abtrocknen.
- Das Mehl auf einen Teller geben und mit dem Salz vermischen.
- Die Sardellen einzeln im Mehl wenden, so dass sie von allen Seiten beschichtet sind.
- Das Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Die Pfanne sollte ca. 1/2 cm mit Öl bedeckt sein.
- Die Sardellen darin braten, bis sie auf allen Seiten goldbraun sind, ca. 1 Min auf jeder Seite. Die Pfanne dabei nicht zu voll machen.
- Die Sardellen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen, um das überschüssige Öl zu entfernen.
- Die Boquerones auf einem Teller oder einer Schale anrichten, mit etwas Meersalz würzen und mit Zitrone servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!