

# Fischtipps



## Sardellen Meeresfische

### Lebensraum

südliche Nordsee, Mittelmeer, Schwarzes Meer

### Gewichte · Angebotsformen

loser Verkauf, von 10–25 g

### Verfügbarkeit

ganzjährig

*Die Sardellen sind Schwarmfische und werden auch Anchovis genannt. Sie gehören wie ihre Verwandten, die Heringe, zu den Fettfischen.*

Sardellen haben einen schlanken Körper und gleichen im Schuppenkleid dem Hering. Doch die Sardellen haben zusätzlich einen silbrigen Längsstreifen an den Seiten. Sie gehören zu den wenigen Fischen, die noch „rund“, das heißt nicht ausgenommen, gehandelt werden dürfen. Denn diese aromatischen, kleinen Fische werden traditionell mit Kopf und Gräten im Ganzen verspeist. Wer das nicht mag, scheut keine

Mühe, die Sardellen auszunehmen und zieht sie dann als Leckerbissen mit den Zähnen von der Gräte.

### Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	110 kcal	Eiweiß	20,1 g
Joule	461 kJ	Fett	5,2 g

## **Sardellen in Saor** *in Essig mariniert*



**1 kg Sardellen, 250 cl Rotweinessig,  
5 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen,  
1 Lorbeerblatt, 30 g Petersilie, Salz, Zitrone**

1. Fische putzen, ausnehmen und filetieren.
2. Rotweinessig mit Olivenöl, fein gehacktem Knoblauch und Lorbeerblatt vermengen und mit Salz abschmecken.
3. Sardellenfilets in Marinade einlegen und mindestens eine Nacht ziehen lassen.
4. Mit frischer Petersilie servieren.

*Sardellenfilets kreisförmig mit Zitronenscheiben anrichten.*

## **Sardellen** *in Backteig*



**1 kg Sardellen, 250 g Mehl, 200 cl Bier,  
3 Eier, Eiweiß von 2 Eiern, Salz, Zitrone**

1. Mehl, Bier, Eier und etwas Salz zu einem Teig verrühren.
2. Teig ca. 15 Minuten mit einem Tuch abgedeckt rasten lassen.
3. Eiweiß schlagen (nicht zu steif) und in den Teig einrühren.
4. Gereinigte Sardellen in den Teig tauchen und frittieren.
5. Sardellen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und gleich servieren.

*Sardellen mit Zitronenspalten anrichten.*