



Frittierte Sardellen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

500g Sardellen **von Escal**

100g Mehl

1/2 TL Meersalz

8 EL Öl

2-3 Scheiben Baguette

1/2 Knoblauchzehe

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Basilikum

1 Bio Zitronen

Meersalz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Sardellen auftauen, den Kopf abdrehen und die Sardellen ausnehmen. Vorsichtig waschen und trocknen. Mehl mit 1/2 TL Meersalz mischen, die Sardellen darin wenden und auf Holzspieße stecken. In einer hohen Pfanne 4 EL Öl auf 180C° erhitzen und die Sardellen-Spieße 3 Minuten frittieren.
2. Die Baguette Scheiben würfeln und in einer Pfanne ohne Fett bräunen. Pesto: Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Petersilie und Basilikum abwaschen und trocknen, Blätter abtupfen. Die Bio Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein raspeln.
3. Saft einer halben Zitrone pressen. Mit einem Stabmixer alle Zutaten mit 4 EL Olivenöl verkleinern und mit etwas Pfeffer und Meersalz abschmecken. Sardellen mit Pesto und Brotwürfeln servieren.