

Boquerones fritos

Frittierte Sardellen, ein Spritzer Zitrone und schon hast du Spanien auf der Zunge. Boquerones fritos sind eins der bekanntesten Tapas-Gerichte. Rustikal. Knusprig. Frisch. Hier werden die kleinen Fische im Ganzen frittiert. Das Ergebnis: Mediterranes Fingerfood, das begeistert.



Boquerones fritos | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Schälchen): 400 Gramm frische Sardellen (ausgenommen) | 4 Esslöffel Mehl | 6 Esslöffel Semmelbrösel | 1 Esslöffel Salz | 1 Teelöffel weißer Pfeffer | 500 Milliliter Pflanzenöl | 1 Zitrone



Boquerones fritos | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10 Minuten): 1. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. 2. Sardellen gründlich waschen und trocken tupfen. 3. Mehl, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer mischen. 4. Sardellen in der Mehl-Mischung panieren und circa vier Minuten im heißen Fett ausfrittieren, bis sie knusprig sind. 5. Kurz abtropfen lassen, dann mit Zitronenspalten servieren.

Dazu passt hervorragend: [Schnelle Aioli](#) und [Patatas bravas](#) oder [Spanische Tortilla](#). Jetzt noch mehr [spanische Gerichte](#) und weitere [Gerichte mit Fisch oder Meeresfrüchten](#) entdecken!

Nährwerte/Schälchen: 531 Kalorien | 33,5 Gramm Fett | 18,3 Gramm Kohlenhydrate | 37 Gramm Eiweiß