Gebratene Sardinen mit Bratkartöffelchen

In Portugal und Spanien werden die Sardinen oft und gerne ganz einfach zubereitet. Nur leicht gewürzt und auf dem Grill oder in der Pfanne kurz gebraten. Bei der Zubereitung in der Pfanne werden sie nur mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft gewürzt und in, mit Knoblauch aromatisiertem, Olivenöl gebraten. Das passt gut, denn die Sardine ist ein sehr aromatischer Fisch.
Sie gehören zu den heringsartigen Fischen und werden höchstens 25cm lang, ihr Fleisch ist dunkel und rötlich.

Sardinen gelangen nebst den Dosenprodukten, ganz in den Handel, mit Kopf und nicht ausgenommen. In einer Fischhandlung findet man sie auch frisch, auch tiefgefroren sind sie nicht von minderer Qualität, vielleicht sogar besser.

Zutaten

300g	ganze Sardinen, gefroren
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
3El	Mehl
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl
5-6	junge, kleine Kartoffeln
1/2	Zwiebel
	Salz
	Bratbutter

Zubereitung

Sardinen auftauen. Mit einem senkrecht gestellten Messer die Sardinen von der Schwanzflosse her bis zum Kopf mit leichtem Druck abstreifen. So lösen sich die

Schuppen sehr leicht. Gleichzeitig die kleinen Bauchflossen herausschneiden. Sardinen unter kaltem Wasser abspülen.

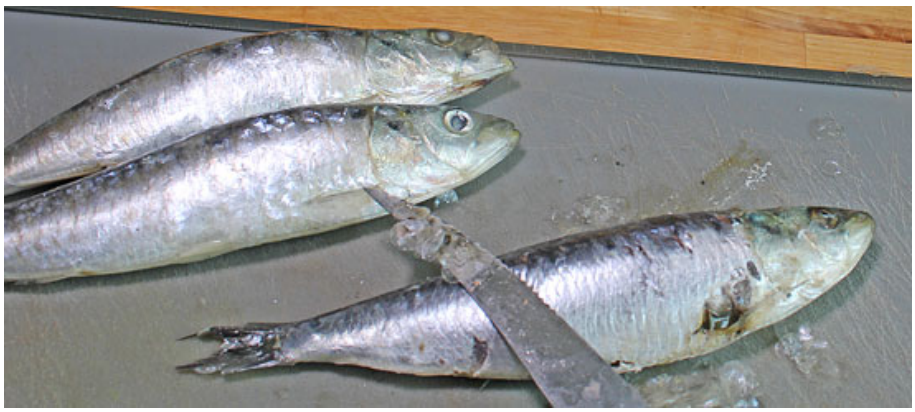
Kopf knapp hinter den Kiemen abschneiden. Bauch von der Afteröffnung her aufschneiden. Innereien mit einem Messer herausschaben. Sardinen nochmals unter fliessendem kaltem Wasser gründlich abspülen, dabei den Innenraum mit den Fingern ausreiben. Fisch innen und aussen mit Haushaltpapier trocken.

Sardinen ringsum und auf der Innenseite zuerst leicht salzen und pfeffern, danach mit Zitronensaft beträufeln.

Sardinen im Mehl wenden, das überschüssige Mehl abstreifen.

Nicht zu knapp Olivenöl in eine Bratpfanne geben, Knoblauchzehe flachquetschen und zum Olivenöl geben. Pfanne aufheizen.

Sardinen auf jeder Seite, ca. 3 Minuten braten.

Bratkartöffelchen:
Die kleinen jungen Kartoffeln müssen nicht geschält werden, es reicht, wenn sie unter fliessendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich abgeschruppt werden.

Bratbutter aufheizen, Kartoffeln zugeben, salzen und ca. 20 Minuten bei mässiger Temperatur bräteln, dabei ab und zu wenden. Zwiebel längs zur Schale in Streifen schneiden und nach 10 Minuten zu den Kartoffeln geben.