

# *Sportfischereiverein Aschendorf/Ems e.V.*

## **Frittierte Grundeln**



Wie man aus einer Plage eine Köstlichkeit werden lässt.

### **Es werden folgende Zutaten benötigt: (Rezept für 4 Personen)**

- 20 Grundeln 8-12cm
- 3-4 Esslöffel Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Kapern
- 1 Gewürzgurke
- 2 Eigelb
- 1 Sardellenfilet
- 1 TL Senf
- ½ Bund Petersilie
- 1/8 l Öl
- je 1 EL Kerbel und Estragon feingehackt
- Salz, Zucker und etwas Zitronensaft

Durch einen Schnitt wird die Bauchhöhle geöffnet. Dann das Messer hinter dem Kopf am Rücken ansetzen und auf Höhe der Brustflossen einschneiden bis die Wirbelsäule durchtrennt ist. Der Kopf kann nun mitsamt den Eingeweiden entnommen werden.

Anschließend werden die Fische noch unter fließendem Wasser gesäubert. Die einfachste Zubereitungsart ist, wenn die gesäuberten Fische in gewürztem Mehl (Salz, Pfeffer, Kräuter) gewälzt und in der Pfanne angebraten oder frittiert werden.

So zubereitet sehen sie knusprig und lecker aus. Von den Gräten ist beim Essen wenig zu spüren und auch die Mittelgräte kann bei Längen bis 12 cm problemlos mitgegessen werden.

Remouladendip Zubereitung: Zwiebel, Gurke und Sardellenfilet kleinschneiden, Kräuter kleinhacken. Eigelb mit Senf verrühren, langsam das Öl mit dem Schneebesen aufschlagen bis eine geschmeidige Mayonaise entsteht. Kräuter und Kapern dazugeben und nach Geschmack mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Dazu können verschiedene Dips serviert werden und als Beilage empfehlen sich Bratkartoffeln oder Weißbrot.

Mit freundlichen Grüßen

***Sportfischereiverein Aschendorf e.V.***

