FRITTO MISTO DI PESCE – Frittierter Fisch und Meeresfrüchte

Die Zutaten für ein Fritto misto di pesce sind vielfältig. Garnelen und Tintenfisch gehören immer hinein, der Rest ist von Region zu Region verschieden. Erlaubt ist was gefällt. Oft werden auch noch Gemüse wie Zucchini- und Karottenstifte hinzugegeben. Und genauso vielfältig sind auch die Serviermöglichkeiten: als Hauptgericht, kleine Vorspeise oder als Beigabe zum Aperitivo.

ZUTATEN für 4 Personen als Hauptgericht

400 g kleine bis mittelgroße Tintenfische
400 g kleine Garnelen, roh
400 g Kabeljaustücke oder andere festfleischige Fischsorten
400 g Sardinen oder andere kleine Fischsorten, wie kl. Rotbarben oder auch ausgelöste Jakobs- oder Kammmuscheln
Hartweizengries
Erdnuss- oder Sonnenblumenöl zum Frittieren
Salz
2 Zitronen, geviertelt

ZUBEREITUNG

Als erstes wird der Fisch wie folgt gesäubert und für das Frittieren vorbereitet.

TINTENFISCH

Falls Ihr schon geputzte Tintenfische kaufen könnt, müsst ihr die ausgenommenen Tuben nur noch abspülen. Ansonsten, den Kopf mit den Tentakeln inkl. der Innereien herausnehmen, die violette Haut abziehen, den transparenten Rückenschulps herausnehmen und verbliebene Innereien entfernen. Die Tentakel vom Kopf abtrennen, die Tuben in etwas breitere Ringe schneiden. Beides durchspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Ggfs. mit Küchenpapier abtupfen.

GARNELEN

Kleine Garnelen eignen sich am besten zum Frittieren. Schneidet zum Reinigen den Kopf ab und entfernt den dunklen Darm, der sich auf dem Rücken befindet. Meist lässt er sich gut herausziehen. Falls nicht, verwendet dafür einen Zahnstocher. Bei kleinen Garnelen wird der Panzer zumeist nicht

entfernt, damit sie saftiger bleiben. Größere Garnelen können vor dem Frittieren geschält werden. Abspülen und in einem Sieb gut abtropfen lassen und dann mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

FESTFLEISCHIGE FISCHSTÜCKE

Diese abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

SARDINEN ODER ANDERE KLEINE FISCHE

Die Fische abschuppen, unter fließendem Wasser waschen, Eingeweide und Kopf entfernen, gut abspülen und trocken tupfen. Wer nicht gerne ganze Fische frittieren möchte, kann zusätzlich die Mittelgräte entfernen und die einzelnen Filets frittieren.

Sobald alle Fischsorten vorbereitet wurden, stellt eine große Pfanne mit hohem Rand mit dem Öl zum Erhitzen auf das Feuer. Mit einem Kochthermometer die richtige Temperatur prüfen. Sie sollte bei etwa 180 ° C liegen. Ein Kochlöffelstiel aus Holz tut es auch. Beim Eintauchen in das heiße Öl sollten sich daran Bläschen bilden. Am einfachsten geht es natürlich mit einer Fritteuse.

In der Zwischenzeit den Fisch im Hartweizengries von allen Seiten wenden, leicht schütteln, um den Überschuss zu entfernen, und ihn nach und nach auf Tabletts oder Teller zulegen, mit ausreichendem Abstand, damit er nicht anklebt. Alternativ könnt Ihr die einzelnen Sorten auch direkt bemehlen bevor ihr es in das heiße Öl werft. Bitte ausreichend Öl verwenden. Der Fisch sollte schwimmen. Je nach Frittiermenge muss ggfs. Öl aufgefüllt werden. Dieses dann erst wieder auf 180 °C erhitzen lassen.

Zuerst die ganzen Fische und die festfleischigen Fischstücke frittieren, dann den Tintenfisch und zuletzt die Garnelen.

Entfernt den Fisch sobald er goldbraun ist. Das ist wichtig, da er sonst trocken und hart wird. Im Allgemeinen reichen 2 Minuten für die kleineren Stücke und 3 Minuten für die größeren. Bitte auch nicht zu viel Fisch auf einmal frittieren, da die Temperatur des Öls sonst zu stark absinkt und der Fisch dann zu viel Öl aufsaugt.

Den fertigen Fisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Blatt Küchenpapier abtropfen lassen. Bis der gesamte Fisch frittiert ist, alles im Ofen warm halten.

Mit Salz abschmecken, durchmischen und mit den Zitronenviertelen sofort servieren.
Das Fritto sollte heiß gegessen werden.

Buon apettito!

Zum Fritto misto empfiehlt sich am besten unsere weiße „bollicina“ Ribolla Gialla Spumante sowie unser Soave Superiore !