



Stint, gebraten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Im März - April ist an der Küste „Stint Zeit“; da kommt der „kleine Kultfisch“ groß heraus!

Zutaten

- Ca. 30 frische Stinte à 15 - 18 cm groß
- Reichlich Markenbutter
- Roggenmehl oder Weizenmehl
- 1 - 2 frische Zitronen
- Frische Kräuter, gehackt: Gehackte Blattpetersilie
- Schnittlauch
- Estragon
- Salz und Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorbemerkung:

Schritt2

Die Zubereitung ist denkbar einfach, allerdings erfordert das Putzen der Fische etwas Zeit und Übung.

Schritt3

Die Vorbereitung:

Schritt4

Dazu schneidet man die Fische hinter dem Kopf durch die Gräte etwas ein und zieht den Kopf mit den Innereien heraus.

Schritt5

Gelingt das nicht, muss man die Fische aufschneiden, um die Innereien zu entfernen.

Schritt6

Danach mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer, sowie Zitronensaft würzen und in Roggen oder Weizenmehl wälzen.

Schritt7

Die Fische in reichlich schäumender Butter gut durchbraten, Farbe nehmen lassen. (Im Gegensatz zu anderen Fischen)

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Die Bratbutter nunmehr mit den frischen Kräutern und Zitronensaft versetzen; über die angerichteten Stinte geben und mit Zitronenecken ergänzen.

Schritt10

Dazu reicht man an der Küste: Speckkartoffelsalat, Bratkartoffeln, Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln und frische Blattsalate.

Rezeptart: Hamburgisch **Tags:** holsteinisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/stint-gebraten/>