



# 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/>