



Stinte

4 Portionen

1000 g frische Stinte

Mehl

Salz

Butterschmalz

Holzspieße

- Stinte putzen: Vom Rücken her den Kopf abtrennen und den Schnitt an der Bauchseite so weiterführen, dass die Flossen mit abgetrennt werden und die Bauchhöhle eröffnet wird. Das Ausnehmen geht dann fast von alleine.
- Stinte auf Holzspieße stecken: Die Spieße dabei am Kopfende von der Bauchhöhle her durchs Rückgrat stecken. Je nach Größe 6 oder 8 Stinte je Spieß, in der Mitte des Spießes etwas Platz lassen. Dort kann man den Spieß z. B. mit einer Pinzette fassen und die Fische alle gemeinsam wenden.
- Backofen auf 80° vorheizen und ein Backblech mit Küchenkrepp doppelt belegen
- Stinte salzen und mehlieren

In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz stark erhitzen. Die Stinte portionsweise kross braten. Fertige Fische kommen zum Warmhalten in den Backofen.

Dazu gibt es mit Senf und Dill geschmorte Gurken und Kartoffelpüree (auch mit etwas Senf) oder Bratkartoffeln. Eine Zitronenspalte dazu.

Getränk: Bier oder ein trockener Weißwein