



„Kräuter bei die Fische!“

von Michaela Görnig

Heute hat Michaela ganz was Feines in die Pfanne gehauen: frische Stinte!

„Stinte sind eine saisonale Köstlichkeit unserer norddeutschen Region. Der Stint wird aufgrund seines intensiven Gurkengeruchs auch als Gurkenfisch bezeichnet. Es handelt sich um kleine sardinartige Fische, die zwischen Februar und April von der Nordsee zum Laichen in die Elbe ziehen. Die einfache Zubereitung macht ihn für mich zu einem meiner Lieblingsfische!“

Schon vor Wochen hat sie extra für die Stinte ein Kräutersalz hergestellt, das nun endlich an dieselben durfte!

Und so einfach geht's:

Ausgenommene Stinte mit dem Kräutersalz großzügig würzen, dann – wichtig! – in Roggenmehl wenden und in heißem Öl wenige Minuten von beiden Seiten knusprig braten. Bei kleinen Fischen kann man Flossen und Gräten mitessen. Bei Größeren entfernt man

lediglich die Rückengräte. Dieses Fischgericht wird in der Region häufig als „Stinte satt“ angeboten und wird ohne Besteck mit den Fingern genossen.

Passend dazu: Selbstgemachtes Kräutersalz aus frischen Kräutern

Dosierung und Wahl der Kräuter sind rein intuitiv entstanden. Da nehme jeder einfach das, was er gut findet. Wir dachten, je vielfältiger desto besser, und haben folgendes Grün verwendet: Pinien-Rosmarin, Sizilianischer Gewürzfenichel, Italienischer Oreganothymian, Piemontesischer Limonenthymian, Salbei, weiß blühend, Currystrauch ‚Darlington‘, Majoran, winterfest, Rakkyo, Kriechende Sellerie, Zimmerknoblauch, Meerfenchel.

Alle Kräuter, möglichst ohne Stängel, mit 200g Salz in den Kräuterhacker geben und solange zerkleinern bis eine pastenähnliche Konsistenz entsteht. Dann zur Masse weitere 300g Salz geben und alles gut vermengen. Die ganze Menge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Bei 50°C ca. eine Stunde im Ofen lassen, ausschalten und über Nacht weiter trocknen lassen.

Wir haben herkömmliches Salz verwendet, das sich dann gut für Streuer eignet, aber natürlich kann man auch grobes Salz verwenden. Allein der Geruch, nachdem man den Ofen öffnet, ist dieses Rezept wert. Unbedingt probieren!!!

