



Zeppole salate con le alici/ Frittierte Teigbällchen mit Sardellen

Zeppole werden in ganz Süditalien serviert. Diese Version ist in Neapel sehr beliebt – dort verwendet man statt Sardellen auch gern Algen im Teig.

Zubereitungszeit 20 Minuten plus 60 Minuten Ruhezeit und 20 Minuten Frittierzeit

Ergibt ca. 20 Stück

20 g frische Hefe
400 g Weizenmehl tipo 00 (alternativ Weizenmehl Type 405)
Salz
2 EL Olivenöl extra vergine
70 g Anchovisfilets (Sardellenfilets) in Öl aus dem Glas
Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Hefe mit 2–3 EL handwarmem Wasser in eine Schüssel geben und auflösen. Mehl, etwas Salz, Olivenöl und 300 ml Wasser zufügen und alles gut zu einem sehr weichen Teig verrühren. Sardellenfilets fein hacken und einarbeiten, die Schüssel abdecken und den Teig bei Raumtemperatur 60 Minuten gehen lassen.

Ausreichend Sonnenblumenöl in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Mit einem Esslöffel Teigportionen abstechen, diese mit einem zweiten Esslöffel abstreifen, in das heiße Öl gleiten lassen und goldgelb ausbacken – nur maximal drei Zeppole gleichzeitig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise den restlichen Teig abstechen, frittieren und die Zeppole abtropfen lassen. Warm oder kalt genießen.

TIPP: Wer möchte, bestreut die Zeppole noch mit abgeriebener Biozitronenschale oder mit gehackter frischer Minze.