Frittiertes Gemüse

Das frittierte Gemüse ist ein köstliches vegetarische Gericht. Das bunte Rezept gelingt in der Fritteuse oder in einem Kochtopf.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

200 g	Mehl
1 Stk.	Ei
1 Stk.	Eidotter
200 ml	Wasser
	Salz
600 g	Gemüse
	Pflanzenöl (zum Frittieren)
	Frischen Zitronensaft

Zubereitung

1. Das **Gemüse** waschen, putzen und in kleine mundgerechte Stücke oder Stifte schneiden.

2. Die Hälfte vom Mehl mit Ei, Eidotter, Wasser und Salz vermengen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Einige Minuten quellen lassen.

3. Die Fritteuse oder Öl in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Ohne Thermometer erreicht man die richtige Temperatur, wenn an einem hinein gestellten Holzkochlöffel Bläschen aufsteigen.

4. Das Gemüse im restlichen Mehl wenden, durch den Teig ziehen und danach im Öl goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, anrichten und mit frischem Zitronensaft beträufeln.

Tipp

Zum Frittieren eignen sich Karotten, Zucchini, Auberginen, Spargel, Karfiol, Brokkoli aber auch Champignons. Dazu schmeckt ein Joghurt Dip.