

# Zwiebelringe aus der Heißluftfritteuse

Die Zwiebelringe aus der Heißluftfritteuse werden mit wenig Öl gebacken. Sie sind leichter und gesünder, perfekt als Snack, Beilage zu Burgern oder als Partyfood mit Dip serviert.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 30 min



## Zutaten

4 Stk. <a href="#">Zwiebel</a> (große)
125 g Weizenmehl
0.5 TL <a href="#">Salz</a>
0.5 TL Paprikapulver (edelsüß)
0.25 TL <a href="#">Pfeffer</a>
2 Stk. <a href="#">Eier</a>
1 EL <a href="#">Schlagobers</a>
150 g Paniermehl (feine Semmelbrösel)
Pflanzenöl

## Zubereitung

1. Für die **Zwiebelringe aus der Heißluftfritteuse** die Zwiebeln schälen und in zirka 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ringe vorsichtig auseinander lösen. Für die Panier drei Teller bereitstellen, das Mehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen. Die Eier mit Schlagobers verquirlen und im dritten Teller das Paniermehl bereitstellen.
2. Jeden Zwiebelring zuerst im gewürzten Mehl wenden, dann durch die Eier-Milch-Mischung ziehen und zuletzt gründlich im Paniermehl wälzen. Den Garkorb und Zwiebelringe leicht mit Öl einsprühen, damit sie schön knusprig werden.
3. Die Zwiebelringe in einer Schicht in den Garkorb der Heißluftfritteusen legen. Bei 180 °C ca. 8–10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

**Unsere Empfehlung**

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L  
Airfryer XL



[hier bestellen](#)



**Tipp**

Die knusprigen Zwiebelringe aus der Heißluftfritteuse sofort mit einem Dip wie Knoblauchsoße, Ketchup oder BBQ-Sauce genießen.