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.	Zwiebel (große)
125 g	Weizenmehl
0.5 TL	Salz
0.5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
0.25 TL	Pfeffer
2 Stk.	Eier
1 EL	Schlagobers
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 hier bestellen
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL



Tipp

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