Blumenkohl-Poppers

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bier	300 ml
Weizenmehl, Type 405	180 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blumenkohl	1 St.
Sonnenblumenöl	200 ml
Kreuzkümmel	
Currypulver	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, Küchenkrepp

1. In einer Schüssel Bier nach und nach mit ca. 150 g Mehl zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen und den Kopf in mundgerechte Röschen zerbrechen. Röschen quer in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden.

2. Übriges Mehl zum Wenden auf einen Teller geben und mit Salz würzen. In einer Pfanne ca. 1–2 cm hoch Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Ca. 5 Blumenkohlscheiben portionsweise erst im Mehl wenden, dann durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und ins heiße Öl geben. Darin ca. 4 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Kreuzkümmel und Curry würzen und servieren.

Guten Appetit!

Info: Idealerweise sollte das Öl ca. 170–180 °C heiß sein. Wenn du kein Thermometer hast, kannst du die Temperatur mit einem Holzlöffel/Holzspieß überprüfen. Stecke die Spitze ins Öl und achte auf Blasen um den Löffel herum. Wenn das Öl Blasen schlägt, sollte es soweit sein. Wenn das Öl kräftig blubbert, solltest du die Hitze etwas reduzieren.

Tipp: Zu den Blumenkohl-Poppers passt ein Radieschen-Gurken-Dip!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	424 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g