



# Brokkoli-Poppers

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Bier	150 ml
Weizenmehl, Type 405	180 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	100 g
Brokkoli	1 St.
Frittieröl	500 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Für die Panade in einer Schüssel Bier nach und nach mit ca. 150 g Mehl zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen weiteren Teller übriges Mehl geben und in einen tiefen Teller Parmesan und eine Prise Salz und Pfeffer geben. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Röschen teilen.
2. In einer Pfanne ca. 2 cm hoch Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Brokkoliröschen nacheinander in Parmesan, Mehl und in der Bierpanade wenden. Brokkoliröschen leicht abtropfen lassen und im heißen Öl ca. 2–4 Min. ausbacken. Brokkoli-Poppers auf Küchenkrepp abtropfen lassen und heiß 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: Dazu passt [Schafskäse-Paprika-Dip](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	346 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g