



Frittierte Oliven

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Oliven, grün | 100 g |
| Oliven, schwarz | 100 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Eier | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Weizenmehl, Type 405 | 50 g |
| Paniermehl | 160 g |
| Rapsöl | 700 ml |

Zubereitung

1. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. In einer Schüssel Eier mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben.
2. Oliven portionsweise erst in Mehl, dann im gewürzten Ei und dann im Paniermehl wenden.
3. Eine Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen. Oliven portionsweise in die heiße Pfanne geben und ca. 1 Min. knusprig darin schwimmend frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Oliven schmecken auch gefüllt hervorragend, hierfür Oliven beispielsweise mit etwas Rindertartar füllen, wie etwa Olive all'ascolana.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 382 kcal |
| Kohlenhydrate | 42 g |
| Eiweiß | 11 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 20 g |