



Frittierte Zwiebelringe in Bierteig

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Bier | 300 ml |
| Weizenmehl, Type 405 | 180 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zwiebeln, gelb | 6 St. |
| Sonnenblumenöl | 15 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Bier nach und nach mit ca. 150 g Mehl zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Teig kühl stellen (idealerweise ca. 1 Std.).
2. Inzwischen Zwiebeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese in die einzelnen Ringe teilen. Auf einem Teller verteilt ebenfalls kühl stellen.
3. 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. Zwiebelringe 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, salzen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: 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.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 572 kcal |
| Kohlenhydrate | 58 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 33 g |