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