



Gebackene Schwarzwurzel

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schwarzwurzel, aus dem Glas	500 g
Parmesan, gerieben	100 g
Weizenmehl, Type 405	100 g
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	100 g
Öl	100 ml
Thymian, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb, Küchenkrepp

1. Schwarzwurzeln in einem Sieb abtropfen lassen. Für die Panierstraße 4 tiefe Teller vorbereiten. In einen Teller 50 g Parmesan und in einen weiteren Teller Mehl geben, im nächsten Teller Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen und in den letzten Teller Paniermehl geben. Schwarzwurzeln zuerst in Parmesan, Mehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl wenden.

2. In eine Pfanne Öl auf höchster Stufe erhitzen. Schwarzwurzeln darin ca. 2 Min. goldbraun frittieren. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Schwarzwurzeln auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Gebackene Schwarzwurzeln auf Tellern anrichten und mit Parmesan und Thymian bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	542 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	32 g