



Knusprige Gouda-Sticks mit Preiselbeer-Curry-Dip

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gouda, mittelalt am Stück	400 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Eier	3 St.
Paniermehl	100 g
Salz	1 EL
Currypulver	2 EL
Dinkelmehl, Type 630	50 g
Frittieröl	250 ml
Wildpreiselbeeren	8 EL
Thymian, gerebelt	1 EL
Joghurt, natur	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, mittlere Pfanne, Schaumlöffel

1. Gouda in ca. 1 cm dicke Sticks, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. In einen tiefen Teller die Eier schlagen und verquirlen. In einen weiteren Teller Paniermehl und Schnittlauch geben, mit Salz und 1 EL Currypulver würzen und gut vermengen. In einen dritten Teller Mehl geben.
2. Die Käse-Sticks zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen. Nun in das Paniermehl geben und behutsam darin wälzen, sodass der Käse gut vom Paniermehl umschlossen ist.
3. In einer Pfanne das Frittieröl erhitzen (ca. 180 °C) und die Käse-Sticks darin rundherum ca. 1 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und einige Minuten abkühlen lassen.
4. In einer kleinen Schüssel Preiselbeeren, Thymian, Joghurt und restliches Currypulver zu einem Dip verrühren.
5. Käse-Sticks lauwarm mit dem Preiselbeer-Curry-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Achte darauf, dass die Panade den Käse komplett umschließt, da der Käse sonst ausläuft. Wenn du dir nicht sicher bist, paniere den Käse einfach zweimal.

Möchtest du die Käse-Sticks im Air-Fryer zubereiten, friere sie am besten ein und gib sie

gefroren in das Gerät.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	598 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	46 g