



# Mozzarella-Sticks

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Schwierig



## Zutaten

für 4 Portionen

Mozzarella	3 St.
Paniermehl	200 g
Kräuter der Provence, getrocknet	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Frittieröl	1 L
Tomaten, passiert	200 g
Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. Mozzarella trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden. In einem Teller Paniermehl mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller Eier verquirlen. In einen dritten Teller Mehl geben.
2. Mozzarella zuerst in Mehl, dann in Ei und in Paniermehl wenden. Leicht festdrücken und Mozzarella-Sticks nochmals in Ei und Paniermehl wenden. Mozzarella-Sticks bis zum Frittieren tiefkühlen.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen und mit Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und abschmecken. Auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln.
4. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Mozzarella-Sticks im heißen Öl ca. 2 Min. goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Frittierte Mozzarella-Sticks mit Tomatensauce 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.

Die Mozzarella-Sticks eignen sich super zum Vorbereiten. Tiefgefroren halten sie sich

sehr lange und sind einfacher zu frittieren. Mozzarella-Sticks anschließend in heißem Öl ca. 3–4 Min. braten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	588 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	38 g