

Vegetarische Rezepte

Frittiertes Gemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Vegetarisch, Vorspeise

100 g	Vollkornmehl				- Karotte
1	Prise	Cayennepfeffer	1		Entkernter und in Scheiben
4	Teel.	Olivenöl			- geschnittener roter
12	Essl.	Kaltes Wasser			- Paprika
100 g	Brokkoliröschen		2		Geschlagene Eiweiß
100 g	Blumenkohlröschen		Ö	Liter	zum Frittieren
50 g	Zuckererbsen (Zuckerschoten)				Salz
1	große	In Stifte geschnittene			
SAUCE					
150 ml	Ananassaft		2	Essl.	Hellbrauner Zucker
150 ml	Gemüsebrühe		2	Teel.	Maisstärke
2	Essl.	Weißweinessig	2		Gehackte Frühlingszwiebeln

1. Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel sieben und Cayennepfeffer dazugeben. Eine Vertiefung in die Mitte drücken. Öl und kaltes Wasser allmählich hineintrühren, bis der Teig glatt wird.
2. Das Gemüse 5 Minuten lang in kochendem Wasser kochen und gut abtropfen lassen.
3. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Mehlteig heben.
4. Das Gemüse in den Teig tauchen. Dabei wenden, damit es ganz bedeckt wird. Überschüssigen Teig abtropfen lassen. Das Frittieröl in der Friteuse auf 180 °C erhitzen, bzw. so weit, dass ein Brotwürfel in 30 Sekunden bräunt. Das eingetauchte Gemüse in mehreren Durchgängen 1 - 2 Minuten ausbacken, bis es eine goldene Farbe annimmt. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Alle Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen, bis die Sauce eindickt und klar wird. Mit dem frittierten Gemüse servieren.

Die verschiedenen Gemüsesorten werden in einem leichten Backteig goldbraun frittiert. Ideal in Kombination mit süß-saurer Dipp-Sauce.