

Krosse Zwiebelringe aus der Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen:

2 große Zwiebeln	100 g Mehl	1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver	1 TL Salz	2 Eier
150 g Pankobrösel	2 EL Pflanzenöl	

Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.

In einer Schüssel Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz vermischen.

In einer separaten Schüssel die Eier verquirlen.

Pankbrösel in eine dritte Schüssel geben.

Jeden Zwiebelring in der Mehlmischung wenden, dann in die Eier tauchen und schließlich in den Pankobröseln wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

Die Zwiebelringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Pflanzenöl besprühen oder bepinseln.

Die Zwiebelringe in die Heißluftfritteuse legen und bei 200 °C für 10-12 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

NN am 16. September 2025