

Rezept

Blumenkohlröschen

Ein Rezept von Blumenkohlröschen, am 09.06.2026

Zutaten

1 Blumenkohl	250 g Kichererbsenmehl
½ TL Ajwain	½ TL Chilipulver
1 TL Salz	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR CA. 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 80 kcal, 4 g F, 3 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kichererbsenmehl mit Ajwain, Chilipulver und Salz in eine Rührschüssel geben und ca. ¼ l kaltes Wasser unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Öl im Wok oder in der Fritteuse zum Frittieren erhitzen. Die Blumenkohlröschen jeweils einzeln in den Teig tauchen und im heißen Öl portionsweise 4-5 Min. frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Heiß oder lauwarm z. B. mit dem Joghurt-Dip von Seite 18 servieren.