Rezept

Frauennabel

Ein Rezept von Frauennabel, am 06.06.2025

Zutaten

300 g	Zucker
50 g	Butter
150 g	Mehl
	½ l Sonnenblumenöl zum Ausbacken
	Saft von ½ Zitrone
1 Prise	Salz
2	Eier
	Öl für die Hände

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR ETWA 20 STÜCK: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Für die Zuckerlösung den Zucker mit ½ l Wasser aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Zitronensaft durch ein Sieb dazugießen, unterrühren und die Lösung erkalten lassen.

2. ¼ l Wasser, Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Das Mehl auf einen Teller sieben und auf einmal hineinschütten, unterrühren, sodass ein dicker, zäher Teig entsteht. Diesen 3-4 Min. rühren, bis er sich als Kloß vom Topfboden löst.

3. Den Teig in eine Schüssel geben, leicht abkühlen lassen. Nach und nach mit den Quirlen des Handrührgeräts die 2 Eier unterrühren.

4. Das Öl in einem Frittiertopf erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzspieß oder an einem Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen.

5. Jeweils 1 knappen EL Teig abnehmen, mit eingeölten Händen Bällchen formen, etwas flach drücken und in die Mitte mit dem Finger den »Nabel« eindrücken.

6. Die Teigteile im Öl von beiden Seiten goldgelb frittieren, kurz im Sirup wenden, auf eine Platte legen.