Rezept

Frittierte Knusper-Zwiebelringe

Ein Rezept von Frittierte Knusper-Zwiebelringe, am 11.11.2026

Zutaten

120 g	Kichererbsenmehl
	1/4 TL Chilipulver
2 EL	Mohnsamen
2	Gemüsezwiebeln (ca. 180 g)
	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Msp.	Kurkumapulver
	Salz
	ca. 750 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Kurkumapulver und Mohn in einer Schüssel mischen. Langsam unter Rühren 80-100 ml kaltes Wasser zugießen und mit dem Schneebesen zu einem glatten, nicht zu flüssigen Teig verschlagen. Salzen.

2. Die Zwiebeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einzelne Ringe trennen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe portionsweise im Teig wenden, leicht abtropfen lassen und ins heiße Fett legen. Darin in ca. 5 Min. knusprig braun braten. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.