

Rezept

Frittierte Paprika-Ringe mit Gemüse-Mayonnaise

Ein Rezept von Frittierte Paprika-Ringe mit Gemüse-Mayonnaise, am 30.06.2026

Zutaten

2 gelbe Paprika	2 rote Paprika
2 grüne Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	4 Stängel Basilikum
1 Handvoll Baby-Blattspinat (oder glatte Petersilie)	Meersalz
150 ml Olivenöl	150 ml Sonnenblumenöl
200 g Maismehl (oder Weizenmehl)	½ TL edelsüßes Paprikapulver
3 Eier (M) (oder für eine vegane Version 150 ml Aquafaba)	200 g Polenta
2 l Pflanzenöl zum Frittieren	50 g Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1280 kcal, 95 g F, 14 g EW, 87 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen. Die Stielansätze mit den Daumen in die Schoten drücken. Deckel abschneiden und beiseitelegen. Die Stielansätze entsorgen und mit dem Messer die Häutchen und Kerne aus den Schoten lösen. Die Paprika in ca. 1 cm breite Ringe schneiden, dabei die unteren Spitzen beiseitelegen.
2. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in grobe Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Für die Garnitur einige große Basilikumblätter abzupfen und beiseitelegen, das restliche Basilikum mitsamt Stielen und dem Spinat grob hacken. Die Paprikadeckel und -spitzen grob würfeln und zusammen mit Knoblauch, Tomate und 1 großen Prise Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder im Standmixer glatt pürieren. Dabei nach und nach beide Ölsorten in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Das Maismehl auf einem flachen Teller mit 1 großen Prise Salz und dem Paprikapulver würzen. Die Eier in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Die Polenta und den Sesam auf einem flachen Teller mischen. Das Frittieröl in einem Topf oder einer Pfanne auf ca. 200° erhitzen - es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel schnell kleine Bläschen aufsteigen.
4. Die Hälfte der Paprikaringe nach und nach im Maismehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss mit der Polentamischung umhüllen. Die Ringe im heißen Öl in 3-4 Min. knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrigen Paprikaringe ebenso panieren und frittieren. Die Paprikaringe mit 1 Prise Meersalz würzen und mit dem Basilikum und der Gemüse-Mayonnaise servieren.