

Rezept

Frittierte Teigbällchen

Ein Rezept von Frittierte Teigbällchen, am 11.06.2026

Zutaten

350 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche	1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g)
Salz	2 EL Olivenöl
100 g Honig	50 g Zucker
1 Zimtstange	gut 1 l Öl zum Frittieren und zum Formen
1 TL Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken, die Hefe hineinbröckeln, 1 TL Salz auf den Rand streuen. Das Olivenöl in die Mulde geben, langsam ca. 200 ml warmes Wasser dazugießen und alles 10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Schüssel mit Klarsichtfolie fest abdecken, den Teig an einem warmen Platz 1-2 Std. gehen lassen, bis er auf die doppelte Größe aufgegangen ist.
2. Für den Sirup Honig mit Zucker, der Zimtstange und ca. 375 ml Wasser aufkochen, 5 Min. kochen, dann abkühlen lassen.
3. Den Teig auf wenig Mehl nochmals durchkneten. Mit eingeölte(n) Händen aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen – ein Stück Teig in die Hand nehmen, Hand zur Faust formen und zwischen Daumen und Zeigefinger eine kleine Teigkugel herauspressen. Fertig geformte Bällchen bis zum Frittieren unbedingt kühl stellen.
4. Das Öl zum Frittieren erhitzen. Die Teigbällchen darin portionsweise in 5-7 Min. rundherum goldbraun frittieren. Frittierte Teigbällchen mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier entfetten und noch heiß in den kalten Sirup tauchen. Auf einer Platte anrichten, mit etwas Sirup beträufeln und Zimtpulver darüber streuen. Heiß servieren.