

Rezept

Frittierte Teigfladen mit Guavensirup

Ein Rezept von Frittierte Teigfladen mit Guavensirup, am 18.04.2026

Zutaten

Für den Teig

1 TL Anis	280 g Mehl
1 EL Zucker	1 Ei (M)
1 EL Butter	

Für den Sirup

8 eingelegte Guave (mex. Laden oder online)	220 g Piloncillo (mex.. Laden oder online; ersatzweise Rohrzucker)
1 Zimtstange	3 Nelken

Außerdem

200 ml Öl zum Frittieren	Mehl zum Arbeiten
---------------------------------	-------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 18 g F, 9 g EW, 106 g KH

Zubereitung

- 1.** Für den Teig den Anis in einem Topf mit 150 ml Wasser aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Aniswasser durch ein Sieb gießen.
- 2.** Das Mehl mit Zucker, Ei und Butter in eine Schüssel geben. Alles zu einem Teig vermischen und dabei nach und nach das Aniswasser hinzufügen. Den Teig kräftig kneten, bis sich an der Oberfläche kleine Blasen bilden. Den Teig mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur 1 Std. ruhen lassen.
- 3.** Für den Sirup die Guaven abspülen und halbieren. Das Fruchtfleisch und die Kerne mit einem Löffel aus den Schalen entfernen. In einem Topf 600 ml Wasser mit Piloncillo, Guavenschalen, Zimtstange und Nelken zugedeckt 20-30 Min. zu einem Sirup köcheln lassen. Die Schalen und die Gewürze entfernen.
- 4.** Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem eingetauchten Holzstäbchen viele kleine Blasen aufsteigen.
- 5.** Den Teig zu einer dicken Rolle formen, in zehn gleich große Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und die Teigkugeln zu Kreisen von 15-18 cm Ø ausrollen. Die Teigkreise im heißen Öl auf beiden Seiten goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Die Buñuelos auf Teller verteilen, jeweils mit 3 EL Guavensirup beträufeln und sofort genießen.