

Rezept

Frittierte Teigstücke

Ein Rezept von Frittierte Teigstücke, am 13.06.2026

Zutaten

500 g Mehl	2 TL Salz
1/8 l Milch	1/2 Würfel frische Hefe (20 g)
1 EL Olivenöl	Mehl für die Arbeitsfläche
3/4 l Olivenöl zum Frittieren	grobes Salz zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz mischen. Die Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemilch und 1 EL Öl zum Mehl geben und alles mit gut 200 ml Wasser zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen.
2. Den Teig auf wenig Mehl zu einer möglichst dünnen Teigplatte ausrollen. Die Teigplatten einmal zusammenlegen und noch einmal kurz darüberrollen. Dann mit einem Messer in Rauten schneiden.
3. Das Olivenöl zum Frittieren in einem großen Topf erhitzen. Die Teigstücke darin portionsweise je etwa 3 Min. goldgelb frittieren, aus dem Fett heben und auf Küchenpapier leicht abfetten lassen. Die Frittierte vor dem Servieren mit etwas zerkrümeltem grobem Salz bestreuen.