

## Rezept

# Frittierter Blumenkohl aus dem Wok

Ein Rezept von Frittierter Blumenkohl aus dem Wok, am 21.04.2025

## Zutaten

<b>100 g</b> Mehl	<b>50 g</b> Speisestärke
1/4 Päckchen Trockenhefe (ca. 3 g)	Salz
Zucker	<b>400 g</b> Blumenkohl
<b>1 l</b> neutrales Pflanzenöl zum Frittieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Speisestärke, Trockenhefe, je 1 Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben und mit ca. 130 ml lauwarmem Wasser mit den Quirlen des elektrischen Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 1 Std. zugedeckt gehen lassen.
2. Inzwischen den Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen und eiskalt abschrecken.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Den Blumenkohl durch den Teig ziehen und in dem heißen Öl goldgelb ausbacken. In einer kräftigen Brühe servieren.