

Rezept

# Gemüse-Fritto-Misto mit Zitronenjoghurt

Ein Rezept von Gemüse-Fritto-Misto mit Zitronenjoghurt, am 11.06.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> Mehl	<b>3</b> Eier (Größe M)
<b>75 ml</b> Buttermilch	<b>75 ml</b> Weißwein
Salz	Pfeffer
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>100 g</b> Zuckerschoten
<b>1</b> Zucchini	<b>150 g</b> Brokkoliröschen
<b>150 g</b> Naturjoghurt (1,5 % Fett)	<b>1 EL</b> Schmand
<b>2</b> Bio-Zitronen	ca. 300 ml Öl zum Frittieren (z. B. Erdnussöl)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Mehl, Eier, Buttermilch und Wein zu einem dicken Teig rühren, kräftig salzen und pfeffern. Ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen das Gemüse waschen und abtropfen lassen. Paprika putzen und in Spalten schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abtrennen, eventuelle Fäden abziehen. Den Zucchini putzen, in etwa fingerdicke Längsstreifen schneiden.
3. Für den Dip Joghurt und Schmand verrühren. Zitronen abwaschen. Von 1 Zitrone die Schale abreiben und unter den Dip mischen, die andere Zitrone in Spalten schneiden. Dip salzen und pfeffern.
4. Das Öl mindestens 5 cm hoch in eine Fritteuse oder einen schweren Topf einfüllen und auf 170-190° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Gemüse portionsweise in den Teig tauchen und im Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Zitronenspalten und Dip anrichten.