

Rezept

Gemüsespieße im Backteig

Ein Rezept von Gemüsespieße im Backteig, am 12.06.2026

Zutaten

4 Eier	200 g Mehl
1 EL Zucker	Salz
2 EL neutrales Pflanzenöl	200 ml trockener Weißwein
1 kleiner Zucchini	1 kleine Aubergine
1 Möhre	1 kleiner Kohlrabi
250 g Brokkoli (ersatzweise Blumenkohl)	6 Champignons
Pfeffer	neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
12 Holzspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Zucker, 1 Msp. Salz, Öl und Wein mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 20 Min. zugedeckt kalt stellen.

2. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zucchini und Aubergine waschen und putzen. Möhre und Kohlrabi schälen und putzen. Alles in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren oder vierteln. Das Gemüse in dem sprudelnd kochenden Wasser ca. 10 Sek. blanchieren (Blumenkohl ca. 1 Min.), abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Das Gemüse im Wechsel auf die Holzspieße stecken.

3. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Reichlich Öl in einem großen Topf oder in der Fritteuse erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Die Gemüsespieße erst im Backteig wenden, dann im heißen Öl goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.