

Rezept

Süße Frauennabel - Hanım Göbeği

Ein Rezept von Süße Frauennabel - Hanım Göbeği, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Sirup:

½ Bio-Orange	4 EL Zitronensaft
80 g Zucker	80 g Agavensirup

Für die Bällchen:

50 g Butter	170 g Weizenmehl
2 EL Hartweizengrieß	2 Eier (M)
2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	1 EL Zucker
1 EL Rosenwasser (nach Belieben)	Salz

Außerdem:

500 ml Pflanzenöl zum Frittieren	5 EL Pinienkerne
30 Haselnusskerne	Vanilleeiscreme (Fertigprodukt, nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Für den Sirup die Orangenhälfte heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. 250 ml Wasser mit dem Zitronensaft, dem Zucker und dem Agavensirup erhitzen. Die Orangenschale dazugeben und alles in ca. 10 Min. zu einem dünnen Sirup einköcheln. Die Orangenschale entfernen, den Topf von der Herdplatte nehmen.
2. Für die Bällchen die Butter mit 500 ml Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit einem Holzlöffel nach und nach Mehl und Grieß einrühren, bis sich der Teig zu einem Ball formt und vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und den Teig ca. 10 Min. abkühlen lassen.
3. Anschließend die Eier mit Zitronenschale, Zucker, Rosenwasser und 1 Msp. Salz in den Teig geben. Alles mit den Händen gut verkneten.
4. Etwas Öl in den Handflächen verteilen und aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen. Mit dem Daumen jeweils ein tiefes (Nabel-)Loch in die Teigmitte drücken. Das Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen - es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Die Hälfte der Teigkugeln ins heiße Öl geben und darin in 3-4 Min. rundum schön goldbraun frittieren.

5. Ein Exemplar mit der Schaumkelle herausnehmen, halbieren und testen, ob der Teig innen gut durch ist. Wenn ja, auch die anderen Frauennabel aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrigen Bällchen ebenso frittieren. Die fertigen Bällchen ca. 10 Min. in den Sirup legen. Die Pinienkerne hacken und die Bällchen mit Pinienkernen und Haselnüssen im Nabelloch servieren. Dazu schmeckt Vanilleeis.