

Rezept

Zwiebelblüten

Ein Rezept von Zwiebelblüten, am 28.06.2026

Zutaten

3 rote Zwiebeln	3 weiße Zwiebeln
2 Eier	Salz
Pfeffer	edelsüßes Paprikapulver
100 g Parmesan (am Stück)	70 g Panko (japanische Semmelbrösel)
3 EL Mehl	6 EL Öl
100 g Salatmayonnaise	150 g Joghurt (3,8 % Fett)
3 EL BBQ-Sauce (Fertigprodukt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 20 g F, 13 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, den Wurzelansatz nicht entfernen. Zwiebeln viermal über Kreuz tief einschneiden. Eier, Salz, Pfeffer und Paprika verquirlen. Parmesan reiben, mit Panko mischen. Ofen auf 200° vorheizen. Zwiebelschichten leicht auseinanderdrücken, mit Mehl bestäuben, Mehl abklopfen. Zwiebeln durch die Eier ziehen, leicht auseinanderdrücken. Abtropfen, im Pankomix wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit übrigem Panko bestreuen. Mit je 1 EL Öl beträufeln. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Mayonnaise, Joghurt, BBQ-Sauce, Salz und Pfeffer verrühren. Zu den Zwiebeln servieren.