Frittierte Oliven

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Oliven, grün	100 g
Oliven, schwarz	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	50 g
Paniermehl	160 g
Rapsöl	700 ml

Zubereitung

1. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. In einer Schüssel Eier mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben.

2. Oliven portionsweise erst in Mehl, dann im gewürzten Ei und dann im Paniermehl wenden.

3. Eine Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen. Oliven portionsweise in die heiße Pfanne geben und ca. 1 Min. knusprig darin schwimmend frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Oliven schmecken auch gefüllt hervorragend, hierfür Oliven beispielsweise mit etwas Rindertartar füllen, wie etwa Olive all'ascolana.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	382 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g