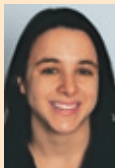


# So wird es gemacht: Das Frittieren

Erhitzt man Öl auf 160 bis 180 Grad, gibt dann das vorbereitete Gargut dazu, spricht man von Frittieren. Das Resultat ist aussen knusprig und innen saftig. Wer nur gelegentlich frittiert, kommt gut ohne Fritteuse aus und benützt eine Pfanne. Das Gargut kann auf drei Arten frittiert werden: im Ausbackteig, paniert oder gemehlt.



## Mirjam Wolfensberger

arbeitet als kulinarische Beraterin bei den Schweizer Milchproduzenten SMP. Sie gibt Auskünfte rund ums Kochen.

### Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen?

Mirjam Wolfensberger ist für Sie da:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 59  
rezeptberatung@lemenu.ch

Weitere Schritt-für-Schritt-Anleitungen unter [www.lemenu.ch/gewusstwie](http://www.lemenu.ch/gewusstwie)



### Im Ausbackteig frittieren

Zum Beispiel Früchte, rohes oder blanchiertes Gemüse, Käse

Gargut kurz vor dem Frittieren trocknen und durch den Ausbackteig ziehen, frittieren, auf Küchenpapier oder Tuch entfetten.

■ Kleine Teigstücke, die beim Frittieren ins Öl fallen, immer wieder abschöpfen.



### Paniertes frittieren

Zum Beispiel Fischstücke, Fleischstücke, rohes oder blanchiertes Gemüse

Gargut kurz vor dem Frittieren trocknen, würzen, mehlen, abklopfen, durchs Ei ziehen, abstreifen, panieren, frittieren, auf Küchenpapier oder Tuch entfetten.

■ Nur kleine Mengen gleichzeitig frittieren, sonst fällt die Temperatur zusammen. Lose Panade abklopfen, sonst verschmutzt das Fett.



### Gemehltes oder nature frittieren

Zum Beispiel Kartoffeln, Fischstücke

Gargut vor dem Frittieren trocknen, würzen, eventuell mehlen und dann mit der Drahtkelle ins heisse Öl geben. Herausnehmen, auf Küchenpapier oder Tuch entfetten.

■ Frittiertes nie zudecken, sonst weicht die Kruste auf.

### Weitere Tipps:

■ Die Öltemperatur kann ganz einfach mit einem Stück Brot gemessen werden: Es soll sich bräunen und von einem Sprudel umgeben sein.

■ Frittiert wird kurz vor dem Servieren, jedes Aufbewahren schadet.

## Gemüse im Ausbackteig mit Joghurtsauce

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 55 Minuten

### Ausbackteig:

100 g Weissmehl

1 dl Wasser

1 dl Weisswein

¼ TL Salz

### Sauce:

2 Tomaten, geschält, entkernt

180 g Joghurt nature

Salz, Tabasco

600 g Broccoli, grüne Bohnen und Zucchini, blanchiert

Öl zum Frittieren

**1** Ausbackteig: Alle Zutaten vermischen, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Sauce: Tomaten in einem Saucenpfännchen zu einem sehr dicken Brei einkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen und mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

**3** Zum Frittieren das Öl auf 180 °C erhitzen. Das vorbereitete Gemüse portionenweise durch den Ausbackteig ziehen, ins heisse Öl geben, sofort bewegen, damit die Stücke nicht zusammenkleben. Mit der Drahtkelle herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und sofort mit der Joghurtsauce servieren.



## Käsebeignets im Ausbackteig

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 50 Minuten

### Teig:

125 g Mehl

1 EL Rapsöl

2 dl Bier

2 Eiweiss

400 g Gruyère AOC

Paprika

Pfeffer

5 EL Mehl

Öl zum Frittieren

Cornichons

Silberzwiebeln

**1** Teig: Alle Zutaten mischen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Gruyère in 6 cm lange, 3 cm breite und 5 mm dicke Stücke schneiden, würzen und mit Mehl bestäuben.

**3** Die Käsestücke im Ausbackteig wenden und portionenweise im heissen Öl ausbacken. Nach der Hälfte der Frittierzeit Beignets sorgfältig wenden, damit der Käse in der Kruste gleichmässig schmilzt. Mit Cornichons und Silberzwiebeln servieren.