

Frittierte Zwiebelringe aus der Heißluft-Fritteuse

2 große Zwiebeln	1 Tasse Mehl	2 Eier
1 Tasse Semmelbrösel	1 TL Paprika	1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer	Öl	

Die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.

Mehl, Paprika, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Die Zwiebelringe zuerst in das Mehl-Gemisch tauchen.

Die Ringe in die Eier tauchen, dann in die Semmelbrösel wälzen.

Die Zwiebelringe auf das Frittiergitter legen.

Mit Öl besprühen und 10-12 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind.

NN am 16. September 2025