



Zwiebelringe

Zutaten

- 300 g Gemüsezwiebel
- 150 ml Buttermilch
- 2 EL Tempuramehl
- 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- etwas Piment, gemahlen
- 1 Flasche THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Gemüsezwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Ringe vorsichtig auseinander zupfen.
2. Buttermilch in eine Schüssel geben und die Zwiebelringe in der Buttermilch etwa 10 Min. einweichen.
3. Tempuramehl, Maggi Würzmischung 1 und Piment in einer flachen Schale vermischen und die abgetropften Zwiebelringe darin wenden.
4. Eine Flasche THOMY Reines Sonnenblumenöl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin frittieren, bis sie goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebelringe passen hervorragend zu einem Big Kahuna Burger.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	15 g
Energie	84 kcal
Fett	1 Gramm
Protein	4 g

🕒 20 Minuten

⊕ 3 Portionen