



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

### Frittieren ohne Fritteuse



Foto Klaus Rupp

### Perfekt frittieren ohne Fritteuse

Einen kleinen, halbhohen Topf (16 cm) mit Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl) ca. 5 – 8 cm hoch füllen. Öl auf 160°C erhitzen. Mit Thermometer oder Holzstiel kontrollieren (Holzlöffel in das heiße Fett halten, sobald Bläschen aufsteigen, ist die Temperatur erreicht). Achtung: fängt das Öl an, leicht zu qualmen, ist die maximale Temperatur erreicht. Den Topf vom Kochfeld nehmen und die Hitze reduzieren. Das Öl verbrennt sonst. Nur aufgetaute, trockene Frittierteile in das heiße Öl geben, damit es nicht gefährlich überschäumt. Ferner die Teile einzeln, nacheinander frittieren, damit die Temperatur nicht absinkt. So werden die Teile kross und nicht latschig fettig Dennoch auf Küchenkrepp zusätzlich entfetten.



### Rezepte zum Kochtipp

Asia Lachsrollen  
Hähnchen auf Glasnudeln  
Garnelen in Windeln  
Kalbsgehacktes in WanTan  
Geröstete Zwiebeln  
Gemüse im Tempurateig  
Riesengarnelen im Tempurateig