
FRITTIERTE HOLUNDERBLÜTEN

ca. 14 Stück



Zutaten

200 g Dinkelmehl hell
2 Prisen Salz
1 TL Vanillezucker
2 EL natives Olivenöl extra
30 g Honig
3 dl lauwarmes Wasser
1 Ei (oder 80 ml Wasser zusätzlich)
2 g Trockenhefe

12-15 Holunderblüten
0.5-1 lt natives Olivenöl extra

Und so wird es gemacht ;-)

1 Das Mehl, das Salz und den Vanillezucker in eine Schüssel geben.

2 Das Olivenöl und den Honig zusammen mit dem lauwarmen Wasser mischen und zum Mehl geben.

3 Das Ei verquirlen, zugeben und alles gut mischen.

4 Ca. 30 Minuten stehen lassen.

5 Die Blüten ausschütteln, evtl. waschen und auf einem Tuch etwas abtropfen lassen.

Und weiter ...

6 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, es sollte etwa 2 cm vom Rand bedecken, damit die Blüten schwimmen, aber nicht zu viel Öl verwendet wird.

7 Zwei grosse Teller bereit stellen, diese mit einem Küchentuch bedecken, eine Schaumkelle und einen Suppenlöffel bereitstellen.

8 Kurz bevor das Öl genügend Hitze hat, die ersten Blüten in den Teig eintauchen und evtl. mit den Fingern etwas in den Teig drücken. Danach ins heisse Öl geben und knusprig werden lassen, einmal drehen. (je nach Hitze des Öls ca. 5-8 Minuten)

9 Die Blüten mit der Schaumkelle aus dem Öl nehmen und mit dem Suppenlöffel die Blüte gegen die Schaumkelle pressen, damit alles restliche Öl in die Pfanne zurück rinnt.)

10 Schön anrichten und mit wenig Vanillezucker bestäuben.

Küchen-Philosophie

Die Basis unseres Seins ist die Ernährung.

Johann Lafer, österreichischer Koch