

Knusprige Auberginen-Sticks

Heiß, knusprig frisch und unvorstellbar aromatisch: Frittierte Auberginen-Sticks sind meine absolute Lieblingsbeilage zu Grillgerichten und harmonieren perfekt mit Tsatsiki, Gemüse und geröstetem Brot. In nur wenigen Sekunden habt ihr sie innen herrlich saftig und außen schön kross.



Knusprige Auberginen-Sticks | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Personen): 300 Gramm Aubergine | 2 Esslöffel
Dinkel- oder Weizenmehl | 1-2 Teelöffel Salz | 75 Milliliter
Olivenöl



Knusprige Auberginen-Sticks | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10 Minuten): 1. Schneidet die Aubergine der Länge nach in große Scheiben und dann diagonal in Streifen. 2. Mehliert die Auberginen-Sticks. 3. Gebt soviel Olivenöl in eure Pfanne, dass der Boden bedeckt ist. 4. Frittiert die Auberginen in kleinen Portionen im heißen Öl bis sie goldbraun sind und lasst sie auf etwas Küchenpapier abtropfen.

Dazu passen hervorragend: [Gefüllte Mini-Bifteki](#) und [Tsatsiki](#)! Jetzt noch mehr [griechische Rezepte](#) oder weiter [Rezepte mit Auberginen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 285 Kalorien | 21 Gramm Fett | 19,1 Gramm Kohlenhydrate | 3,7 Gramm Eiweiß