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