

Frittierte Eier

Edel. Raffiniert. Besonders. Frittierte Eier sind ein ebenso schwieriges wie glamouröses Gericht. Durch den frittierten Panko-Mantel erhalten sie eine knusprige Hülle während das Eigelb flüssig bleibt. Mit etwas Fingerspitzengefühl kreierst du so ein unvergessliches Geschmacksergebnis. So kannst du die frittierten Eier aufgeschnitten als spannendes Amuse-Gueule servieren oder auch im Sinne einer modernen Fusion-Küche mit Spinat als Vorspeise oder Hauptgang reichen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Frittierte Eier | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten: 5 Eier | 1,5 Esslöffel Mehl | 1 Teelöffel Salz | 5
Esslöffel Panko | 500 Milliliter Pflanzenöl



Frittierte Eier | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Vier Eier genau 5 Minuten kochen, dann abschrecken und sehr vorsichtig pellen. 2. Das fünfte Ei verquirlen. 3. Mehl mit einem Esslöffel Salz mischen. 4. Die gekochten Eier vorsichtig in Mehl wälzen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend ganz vorsichtig durchs Panko rollen. 5. Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen. 6. Die Eier circa 90 Sekunden im heißen Öl frittieren. 7. Die frittierten Eier herausnehmen und sofort servieren.

Dazu passt hervorragend: [Zitronen-Mayonnaise](#) aber auch Spinat. Jetzt noch mehr [Gourmet-Rezepte](#), weitere [Rezepte mit Eiern](#) und mehr [japanische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Ei: 207 Kalorien | 15,6 Gramm Fett | 31,2 Gramm Kohlenhydrate | 12,3 Gramm Eiweiß