

Zucchini Frites

Zucchini ist eine üppige Pflanze, die den Anbauern während der ganzen Saison tonnenweise Nahrung gibt. Die glutenfreien Zucchini-Krapfen sind der perfekte Snack für ein Apero oder Abendessen.

Um die Fritten knusprig zu machen, muss die überschüssige Flüssigkeit aus den geschnittenen Zucchini entfernt werden: Die geschnittenen Zucchetstücke 30 Minuten auf einem Sieb oder ein Papierhandtuch auslegen. Überschüssige Flüssigkeit abtupfen.

Zutaten

- 1 Tasse Sorghumhirsemehl
- 1 Tasse Weizenmehl *
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Paprika
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- 3 Tassen Zucchini fein geschnetzelt
- 1 Tasse Zwiebel, gewürfelt
- 2 Eier
- Öl zum Braten

* oder ½ Tapioca, ½ Kartoffelstärke, 1 Teelöffel Gurkamehl



Zubereitung

1. In einer Schüssel Sorghumhirsemehl, Mehl, Backpulver, Paprika, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen
2. In einer mittelgroßen Schüssel die geschnetzelten Zucchini, Zwiebelwürfel und Eier mischen.
3. Beide Mischungen zusammengeben und gut miteinander vermischen.
4. In einer Bratpfanne Öl erhitzen
5. Die Mischung teelöffelweise in das Öl fallen lassen
6. 1-2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten
7. Herausnehmen und auf ein Papiertuch legen, damit das Öl aus dem Gebäck ablaufen kann
8. Warm servieren