Frittierter Blumenkohl mit Teriyaki-Sauce



Knusprig frittiert

Einfach einen Blumenkohl putzen und in Röschen zerlegen.

Diese einige Minuten in siedendem Fett frittieren.

Dazu etwas Teriyaki-Sauce in einem Schälchen als Würze und Dip.

Frittierter Blumenkohl mit Teriyaki-Sauce



12. März 2021
von Thobie
Kategorie Vegan
Personen
2
Zubereitungszeit
3 Minuten
Garzeit
4 Minuten
Gesamtzeit
7 Minuten



Zutaten

- 1 Blumenkohl
- Teriyaki-Sauce

Anleitung

1. Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.
2. Währenddessen Blumenkohl putzen.
3. In kleine Röschen zerschneiden.
4. Röschen in der Friteuse 4 Minuten kross und knusprig frittieren.
5. Auf zwei Teller verteilen.
6. Jeweils ein Schälchen mit Teriyaki-Sauce dazu reichen.
7. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Blumenkohl,
Sauce,
Teriyaki

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/03/12/frittierter-blumenkohl-mit-teriyaki-sauce/