



Knusper-Oliven



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	370 kcal/1560 kJ	Fett:	28 g
Eiweiß:	8 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	23 g	ungesättigte Fettsäuren:	25 g

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten + 2 Stunden Kühlzeit

Zubereitung:

1. Walnüsse und Paniermehl in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen Mischung verarbeiten. Die Mischung sollte leicht und trocken sein. Anschließend in einen großen flachen Topf oder auf einen großen Teller geben und beiseite stellen.
2. Eier und Wasser in einer flachen Schale verquirlen. Das Mehl auf einem flachen Teller verteilen. Beides beiseite stellen.
3. Die Oliven gut abtropfen lassen. Jeweils einige der Oliven in der Ei-Mischung wenden, dann durch das Mehl rollen und anschließend durch die Walnuss-Paniermehl-Mischung rollen. Die fertigen Oliven auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.
4. Das Rapsöl auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) erhitzen. Jeweils zwölf Oliven in das Öl geben und für ca. 45 Sekunden frittieren, bis sie goldbraun geworden sind. Die fertigen Oliven kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Zutaten für 12 Portionen :

- 200 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 250 g frisches Paniermehl
- 3 große Eier
- 2 EL Wasser
- 120 g Mehl
- 450 g gefüllte grüne Oliven
- 1 1/2 Liter Rapsöl zum Frittieren