

## Küchentipp

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 13.01.2026

### Knusprige Zwiebelringe

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

225 g Mehl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
250 ml Bier oder Mineralwasser mit Kohlensäure, ca.  
2 Gemüsezwiebeln (à ca. 250 g)  
1 l Pflanzenöl/Fett zum Frittieren, ca.  
etwas Paprikapulver, edelsüß

#### Zubereitung:

1. 150 g Mehl in eine große Schüssel sieben, etwas Salz und Pfeffer untermischen. Bier oder Wasser nach und nach einrühren, bis ein leicht zähflüssiger Teig entsteht. 20 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebeln abziehen und waagrecht in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die einzelnen Zwiebellagen dann vorsichtig voneinander lösen.
3. Das Öl/Fett in einer Fritteuse oder hohem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Temperatur ggf. mit einem Holzlöffelstiel prüfen. Dazu Holzlöffelstiel ins heiße Fett halten, bilden sich daran kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.
4. Zwiebelringe dünn mit etwas vom übrigen Mehl bestäuben und vorsichtig durchmischen. Überschüssiges Mehl von den Zwiebelringen portionsweise leicht abschütteln.
5. Teig nochmals durchrühren, bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl untermischen. Zwiebelringe nacheinander durch den Teig ziehen, leicht abtropfen lassen und portionsweise im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Paprikapulver würzen und zügig servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/kuechentipps-zur-zwiebel-knusprige-zwiebelringe-roestzwiebeln-ohne-mehl-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.