



Frittierte Oliven im Fitnessbrotmantel mit Kräuterfüllung

Zubereitung

1. Die Oliven trocken tupfen. Knoblauch und Kräuter fein hacken und mit dem Parmesan und dem Olivenöl mischen. Die Kräuterpaste vorsichtig in die Oliven füllen.

2. Mit drei tiefen Tellern eine Panierstraße aufbauen. Das Mehl auf den ersten Teller geben. Das Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen zweiten Teller geben. Das Fitnessbrot in einer Küchenmaschine zu feinen Bröseln verarbeiten und damit den dritten Teller füllen.

3. Die gefüllten Oliven erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Brotbröseln wälzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen.

4. Die panierten Oliven im heißen Öl frittieren, bis sie die gewünschte Bräunung haben. Die Oliven vorsichtig aus dem Topf holen und auf Küchenkrepp geben, damit das überschüssige Öl aufgesaugt wird.



Zutaten

2	Scheiben Fitnessbrot
10	grüne Oliven ohne Kern
1	Handvoll Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)
1 TL	Olivenöl
1 TL	Parmesan
4 EL	Mehl
1	Ei
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
	Olivenöl zum Frittieren



Foto: Susanne Brauer, Kochmädchen