Betty Bossi

Knusper-teigwaren

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 5 Min.

200 g Teigwaren (z. B. Krawättli und Müscheli)
Salzwasser, siedend
Öl zum Frittieren
2 Esslöffel italienische Kräutermischung
½ Teelöffel Salz

1. Krawättli und Müscheli nacheinander im Salzwasser **al dente** kochen, gut abtropfen. **2.** Öl in einer Chromstahlpfanne auf ca. 160 Grad erhitzen. Teigwaren portionenweise ca. 5 Min. frittieren, bis sie knusprig sind, auf Haushaltpapier abtropfen, Teigwaren in eine Schüssel geben. **3.** Kräuter und Salz mischen, über die noch warmen Teigwaren streuen.

Lässt sich vorbereiten: Teigwaren ca. 1 Tag im Voraus kochen, kalt abspülen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, in einer Dose gut verschlossen trocken aufbewahren.

Pro Person: 31 g Fett, 6 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 1851 kJ (443 kcal)

Aus der Betty Bossi Zeitung Nr. 10/2002
Copyright, Bezugsquelle
Betty Bossi Verlag AG, 8021 Zürich