

GENUSSIDEE

Knusprige Airfryer-Karfiol-Bites mit Paprika-Dip

Würzige Karfiolröschen mit knuspriger Hülle und cremigem Paprika-Dip – ideal als Snack oder Beilage.

Vorbereitung: 20 Min. | Zubereitung: 18 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Vegetarisch | Gemüse | Airfryer

Zutaten

- 1 großer Karfiol
- 80 g Mehl
- 120 ml ungesüßter Pflanzendrink
- 100 g Semmelbrösel oder Panko
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchgranulat
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl zum Besprühen
- 150 g pflanzlicher Joghurt
- 2 EL Ajvar mild
- 1 TL Zitronensaft

Nährwerte & Allergene pro Portion

295 kcal

Kalorien

7,7 g

Fett

11,7 g

Eiweiß

50,1 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide; je nach Pflanzendrink/Joghurt Soja oder Schalenfrüchte.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Karfiol in mundgerechte Röschen teilen, waschen und gut abtrocknen.

2

Mehl, Pflanzendrink, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

3

Röschen zuerst durch den Teig ziehen und anschließend in den Bröseln wenden.

4

In einer Lage in den Airfryer geben, leicht mit Öl besprühen und bei 190 °C 14 bis 18 Minuten knusprig garen. Einmal wenden.

Zubereitung - Fortsetzung**5**

Für den Dip Joghurt, Ajvar und Zitronensaft verrühren.

GÖNN-DIA-Tipp

Je trockener der Karfiol vor dem Panieren ist, desto besser haftet die Hülle.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/knusprige-airfryer-karfiol-bites-mit-paprika-dip/>

Stand: 06.09.2026