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	7,7 g	11,7 g	50,1 g
Kalorien	Fett	Eiweiß	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: 08.10.2026