

## Römisch gebratene Gemüse (Vorspeisen)



### Zubereitung

Schlagen Sie die Eier mit ein wenig Salz. Das Gemüse und den Provolonekäse mit Mehl gut bestreuen. Tauchen Sie die bemehlten Gemüse in das geschlagene Ei und überziehen mit Paniermehl. Braten Sie bis hellbraun in einem Wok oder einer tiefen Pfanne mit 1 Liter Öl. Lassen Sie das gebratene Öl entwässern und tupfen die Gemüse auf einen Papiertuch, dann leicht salzen.

### Tipps

Wie wir bereits in der Einleitung erwähnt, ist dies ein historisches Gericht, ein Teil der römischen Tradition, wo es als das fünfte Quartal bekannt war. Das war, weil arme Familien nur die wertvollen Teile des geschlachteten Tieres an die Reichen verkauften - das heißt, die beiden Vorder- und die beiden Hinterviertel - und nur Fetzen für sich selbst hielten, das so genannte fünfte Quartal.

### Allgemeinwissen

Dieses gebratene Gericht kann anstelle von Wasser mit Bier zubereitet werden. Zusätzlich zu Fleisch, können Sie auch gebraten Gemüse der Saison, wie Brokkoli, Kartoffeln, und Artischocken im Winter verwenden; oder Zucchini und Auberginen im Sommer. Man kann auch Fische wie Kabeljau und Obst wie Äpfel ersetzen. Um in vollem das Gericht zu schätzen es soll heiß serviert werden.

### Informationen

**Zubereitung** 20 Minuten

**Gesamtzeit** 10 Minuten

**Dient X** Serviert 4 Personen

**Schwierigkeitsgrad** Einfach

la terra di Puglia



### Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden  
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

### Zutaten

**Zucchini** 100 Gramm

**Artischocken** 200 Einheiten (Globus, Römische Vielfalt)

**Blumenkohl** 100 Gramm

**Aubergine** 100 Gramm

**Provola-käse** 200 Gramm (Geräuchert)

**Eier** 5 Einheiten

**Mehl** (Folie)

**Paniermehl**