



Panierte Zucchini

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 40 Min.



Zutaten:

- 2 Zucchini
- Salz
- Paniermehl / oder Kokosflocken oder Sesam
- Parmesan
- Schwarzer Pfeffer
- Oregano
- 2 Eier
- Mehl alternative Mandelmehl oder Leinmehl
- Olivenöl

Zubereitung

1. Zucchini jeweils in 3 Teile schneiden, dann die 3 Teile vierteln und salzen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. In einer Schüssel Semmelbrösel, (oder Sesam / Kokosflocken) Parmesan, schwarzer Pfeffer und Oregano vermischen.
4. In einer zweiten Schüssel 2 Eier verquirlen.
5. Mehl (oder Alternativmehl) in einer dritten Schüssel bereitstellen.
6. Die Zucchini längs mit Zahnstochern wie ein „Eis am Stil“ aufspießen und anschließend in Mehl, Ei und Bröselmischung panieren.
7. Backblech mit Backpapier auslegen und die panierten Zucchini darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln.
8. Bei 200 Grad 25-30 Minuten backen.
9. Mit Mayonnaise-Dip servieren.

An Guad´n!