

Zucchini-Knuspertaler

Deine Zutaten aus der Kiste:

Zucchini

Was brauchst Du sonst:

etwas gutes Öl zum Braten

2 Eier

1/2 Teelöffel Paprika edelsüß

3-4 Esslöffel Gries oder Kichererbsenmehl

1-2 Esslöffel Mandelblättchen oder Sonnenblumenkerne

Salz

Wie geht das?

1. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, ca. 1/2 Zentimeter
2. Eier in einem Teller mit dem Paprikapulver verkleppern
3. Gries und Mandelblättchen oder Kichererbsenmehl und Kenne in einem zweiten Teller mit dem Salz mischen
4. Zucchinischeiben panieren: zuerst im Ei umdrehen und dann in der Mischung aus Gries usw. wälzen
5. Zucchini-Knuspertaler in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten Jede Seite ca. 3 Minuten.

Passt gut dazu:

Kühler Kartoffelsalat oder einfach eine Laugenstange und aufgeschnittene Tomaten mit frischem Schnittlauch aus der Kiste. Die Zucchini-Taler schmecken sehr gemüsnussig.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin