Panierte Zucchini

Die knusprig panierten Zucchini sind einfach zuzubereiten. Egal ob als Beilage, gesunder Snack oder vegetarisches Hauptgericht, sie überzeugen mit Geschmack.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Zucchini (mittelgroße)
1 Stk.	Zitrone
	Salz und Pfeffer
	Butterschmalz (oder Pflanzenöl)
80 g	Weizenmehl
2 Stk.	Eier
1 Schuss	Vollmilch
80 g	Semmelbrösel (Paniermehl)

Zubereitung

1. Für die **panierten Zucchini** die Zucchini gründlich waschen, trocken tupfen, die Enden abschneiden und das Gemüse in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ruhen lassen, damit die Gewürze einziehen können.

2. Für die Panier das Mehl in einen Teller geben. In einem zweiten Teller die Eier mit einem Schuss Milch verquirlen. Und Semmelbröseln in einen drittel Teller vorbereiten. Jede Zucchini-Scheibe zuerst im Mehl wenden, dann durch die Ei-Milch-Mischung ziehen und abschließend in den Semmelbröseln wälzen. Die Panier gut andrücken, damit sie beim Braten nicht abfällt.

3. In einer großen beschichteten Pfanne **Butterschmalz** oder Pflanzenöl erhitzen. Die Zucchini-Sscheiben portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten (je Seite etwa 2–3 Minuten). Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung [hier bestellen]



Tipp

Die panierten Zucchini mit Knoblauch-Dip, Tzatziki und einen grünen Salat oder gemischten Tomatensalat genießen.