

Panierte Zucchini

Die knusprig paniereten 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 dritten 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-Scheiben 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.