

Paniertes Gemüse

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 39 g



Du benötigst:

- ✓ 3 Handvoll Champignons oder anderes Gemüse (Zucchini, Melanzani, Brokkoli,...)
- ✓ 10 EL Mehl
- ✓ 10 EL Semmelbröseln
- ✓ 3 Eier (mit Gabel verquirlt)
- ✓ 300 g Joghurt (dickflüssig) oder Sauerrahm
- ✓ Rapsöl (2 cm pfannenhoch)
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ 3 große Gefäße mit Deckel
- ✓ 1 große Pfanne
- ✓ 1 Gabel

Zubereitung in 9 einfachen Schritten

1. Ausreichend Rapsöl (2 bis 3 cm hoch) in einer großen Pfanne erhitzen
2. 3 Gefäße mit Deckel: 1) Mehl 2) Eier - mit Gabel verquirlen 3) Semmelbröseln
3. Champignons und anderes Gemüse waschen und trocken tupfen
4. Gemüse in Gefäß 1 (Mehl) geben, Deckel schließen und kräftig schütteln
5. Dann Gemüse in Gefäß 2 (Eier), dann in 3 (Brösel) geben, Deckel zu + schütteln
6. Panierte Gemüse in der großen Rapsöl-Pfanne beidseitig goldbraun anbraten
7. **Für Sauce:** Knoblauch schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben
8. Geschnittenen Knoblauch + Joghurt vermischen, mit Salz/Pfeffer abschmecken
9. Das gebackene Gemüse auf einem Teller mit der Knoblauchsauce anrichten

Vplatten-Tipp

- Als Beilage passt auch Salat (zum Beispiel: Blattsalat,...) dazu
- Du magst die Sauce dicker? Verwende griechisches Joghurt oder Sauerrahm!

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

