



Zucchini im Mandel-Parmesanbackteig auf Gemüseragout

Zutaten für vier Personen

720 g Zucchini
Abrieb von einer unbehandelten Zitrone
3 EL Mehl zum Mehlieren
4 EL Mehl
120 ml Milch
1 Ei
1 EL fein gemahlene Mandeln
2 EL geriebener Parmesan
1 ½ EL Olivenöl
1 Rosmarinzweig
je eine halbe Paprikaschote rot, gelb, grün
80 g Zwiebelwürfel
1 fein gewürfelte Knoblauchzehe
1 TL brauner Zucker
2 EL weißer Balsamico
200 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Mehl mit Milch, Eier, geriebenen Mandeln, Salz, Pfeffer und Parmesan gut verrühren. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben und in schräge circa eineinhalb starke Scheiben schneiden. Mit Zitronenabrieb und Pfeffer würzen. Kurz einziehen lassen, danach mehlieren, durch den vorbereiteten Teig ziehen und in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbraten. Rosmarinzweig zum Aromatisieren zugeben, zur Seite stellen und durchziehen lassen.

Zwiebelwürfel mit Knoblauch in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Braunen Zucker zugeben, leicht ankaramellisieren lassen und mit weißem Balsamico ablöschen. Paprika würfeln und zufügen, mit anschwanken, mit Tomatensaft auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Bett auf flachen Tellern anrichten, Zucchini darauf anreihen und mit Rosmarin garnieren.

Nährwert pro Portion

357 kcal – 16 g Fett - 15 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.