

PORTIONEN

4-5

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

PANIERTE ZUCCHINI-PÄCKCHEN

Zucchini sind ja auch so ein paar Alleskönner, oder? Man kann sie im Kuchen, aus dem Ofen, als **Zoodles** oder gebraten essen. Immer wieder sehr spannend und vielleicht ein wenig als langweilig verkannt.

Auf der Suche nach ein paar Variationen sind mir diese kleinen Päckchen über den Weg gelaufen.

Kleine Zucchini-Päckchen, die in leckerer Panade in der Pfanne ausgebacken werden.

Natürlich ist die Panade aus Bestandteilen, die in der low carb Ernährung verwendet werden.

Diese Zucchini-Päckchen können entweder als vegetarische Hauptspeise (da würde ich dann ggfs. noch eine Salsa dazu machen), als absoluter Partykracher oder als Beilage gegessen werden. Ein Hingucker und -schmecker sind sie auf jeden Fall!

Neugierig geworden? Dann kannst Du mit dem Rezept direkt loslegen. Viel Spaß!



ZUTATEN

- 1 mittelgroße Zucchini (möglichst gerade)
- 1 Stange Mozzarella
- Zahnstocher
- Butterschmalz

Mit wenig Aufwand ein tolles Gericht gezaubert!

Für die Panade:

- 2 Eier
- Haferkleie
- Schweinekrusten
- Parmesan (gerieben)
- Salz, Paprika



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel ca. 2 mm dicke Längsscheiben schneiden (bitte nicht die Finger mit schnibbeln). Du brauchst für 1 Päckchen je 2 Scheiben.

SCHRITT 2

Scheiben in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ein paar Minuten darin liegen lassen. Die Scheiben sollten biegsam (also leicht gegart sein) sein, so dass diese beim Verarbeiten nicht knicken.

SCHRITT 3

Sind die Scheiben biegsam, lege sie auf ein Küchenpapier, um diese abzutrocknen.

SCHRITT 4

Um die Päckchen zu schnüren, lege je 2 Scheiben überkreuz, platziere einen zurecht geschnittenen Mozzarellawürfel in die Mitte und falte die Zucchinischeiben um den Mozzarellawürfel zusammen. Zum Fixieren stecke einen Zahnstocher durch den Würfel. Wiederhole das Päckchenschnüren für die Anzahl der Zucchinischeiben, die Du vorbereitet hast.

SCHRITT 5

Jetzt geht es an die Panade. Dazu benötigst Du 3 tiefe Teller. Teller 1: Bambusfaser; Teller 2: die beiden miteinander verquirlten Eier; Teller 3 eine Mischung aus Haferkleie, Parmesan und im Multizerkleinerer geschredderte Schweinekrusten, die Du mit etwas Salz und Paprika zusätzlich würzen kannst.

SCHRITT 6

Paniere Deine Zucchinipäckchen nun, in dem Du sie nacheinander in Teller 1-3 tauchst und darin so lange wendest oder bestreust, bis alle Seiten gut von der Panade bedeckt sind.

SCHRITT 7

Erhitze eine Pfanne auf mittlere Temperatur mit ausreichend Butterschmalz und brate die Päckchen von allen Seiten, bis diese schön goldbraun sind. Die Zahnstocher helfen Dir dabei, die Päckchen zu bewegen und zu drehen.

SCHRITT 8

Jetzt kann Du die Päckchen servieren. Sie können kalt oder warm gegessen werden, als Beilage oder Hauptspeise.