

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Zucchini-scheiben, paniert

4 mittelgr. Zucchini
(grün oder gelb)
(1 Scheibe = ca. 40 g)

Kräutersalz

Weizenvollkornmehl
2 Eier, verquirlt
Vollkornsemmelbrösel

ungeh. Pflanzenmargarine

längs in 8 Scheiben
schneiden (nur die
Mittelstücke nehmen)
beidseitig mit
würzen und
panieren:

und von beiden
Seiten in
goldbraun braten.

Gesamt: 467,3 kcal : 8 = 58,4 kcal (ohne Bratfett)

Paßt zu: mit Basilikumsauce und Naturreis

Tipp: d. panierten Zucchini-scheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen!