

Panierte Tommes auf Zucchini Salat

Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Für 4 Personen

Zucchini Salat:

je 500 g gelbe und grüne Zucchini,
gerüstet, schräg in Scheiben geschnitten
Butter zum Dämpfen

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Salatsauce:

2 EL weisser Balsamico-Essig

3 EL Rapsöl

wenig Salz

Pfeffer

Panierte Tommes:

6-8 EL Paniermehl

wenig Salz

Pfeffer

4 Tommes, je ca. 130 g

1 Ei, verquirlt

1-2 EL kleine Salbeiblätter zum Garnieren



Zubereitung

1. Salat: Zucchini in der Butter andämpfen. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze 10-15 Minuten leicht knackig dämpfen, etwas auskühlen lassen.

2. Sauce: Alle Zutaten verrühren. Zucchini beifügen, mischen.

3. Tommes: Paniermehl mit Salz und Pfeffer würzen, mischen. Tommes zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten backen.

4. Salat auf Tellern verteilen, Tommes darauf anrichten, garnieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 565 Kalorien, 34 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 40 g Fett.

