Frittierte Zucchini-Mozzarella-Kugeln

- 30 min Zubereitungszeit
- 30 min Kochzeit
- 585 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

4 El	Mehl
200 ml	Milch
80 g	Butter
1	Zucchini
1	Zwiebel, rot
2	Knoblauchzehen
150 g	Mozzarella
1	Bund Basilikum
500 ml	Pflanzenöl
2	Eier
50 g	Parmesan
100 g	Mehl
200 g	Semmelbrösel
	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Butter und Mehl in einem heißen Topf unter Rühren erhitzen. Mit Milch ablöschen und aufkochen, bis eine dicke Masse entsteht. Beiseite stellen.
2. Zucchini abwaschen, längs halbieren und mit einem Löffel das wässrige Kerngehäuse auslösen. Anschließend in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Mozzarella klein hacken. Basilikum ebenfalls klein hacken.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zucchini darin anbraten, bis sie leicht Farbe nimmt. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Abgekühlte Zucchini zusammen mit Mozzarella und Basilikum in einer Schüssel mit der Bechamel-Masse zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen. Mischung zu Kugeln formen.
5. Auf einem Teller das Mehl verteilen. In einem tiefen Teller die Eier verquirlen.Parmesan fein reiben und mit den Semmelbröseln vermengen. Mischung auf einem Teller ausbreiten. Nun die Mozzarella-Zucchini Kugeln zunächst im Mehl und dann im Ei wenden und anschließend mit der Semmelbröselmischung panieren.
6. In einem kleinen Topf das restliche Öl erhitzen. Mit einem Holzlöffel testen, ob das Öl heiß ist. Sobald sich Bläschen am Löffel bilden, ist die richtige Temperatur erreicht. Anschließend die Zucchini-Mozzarella-Kugeln nacheinander frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausholen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	712kJ /169kcal	2.455kJ /585kcal
Fett	8g	27g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	17g
Kohlenhydrate	13g	44g
davon Zucker	2g	8g
Eiweiß	10g	33g
Salz	1g	4g