



Hauptspeise

Panierte Zucchini

mit Ofenkartoffeln und Kräuterquark

🕒 35 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🔥 1.045 kcal pro Portion

••• Mittel

📄 Deutsche Küche

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

400 g Kartoffeln

0,50 Bund Rosmarin

3 Knoblauchzehen

3 El Olivenöl

1 Tl Paprikapulver, geräuchert

0,25 Bund Petersilie

0,25 Bund Schnittlauch

1 Bio-Zitrone

150 g veganer Quark

80 g Mehl

100 ml Wasser

3 El Pesto rosso

100 g Panko Paniermehl

1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Kartoffeln gründlich abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin grob hacken. Knoblauchzehen zerstoßen. Alles zusammen mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- 2 Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen. Kartoffeln auf einem Backblech ausbreiten und im Ofen ca. 30–35 Min. backen. Zwischendurch wenden.
- 3 Petersilie abwaschen und fein hacken. Schnittlauch abwaschen und in feine Röllchen schneiden. Zitrone abwaschen, 1 TL Schale fein abreiben. Alles zusammen mit veganem Quark, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- 4 Zucchini abwaschen und trockentupfen. In fingerbreite Scheiben schneiden. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, salzen und 10 Min. entwässern. Anschließend Wasser mit Küchenpapier abtupfen. Zucchini wenden, erneut salzen und 10 Min. entwässern. Wasser wieder mit einem Küchenpapier abtupfen.
- 5 Mehl und Wasser in einer Schüssel vermengen. Pesto

unterrühren. Panko-Paniermehl auf einem Teller ausbreiten. Zucchini zunächst im Mehl-Pesto-Gemisch wenden und danach im Paniermehl wälzen, dieses gut andrücken.

- 6 In einer großen Pfanne ordentlich Öl erhitzen. Panierte Zucchini darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 7 Zucchini, Ofenkartoffeln und Kräuterquark auf einem Teller anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	700kJ /169kcal	4.340kJ /1.045kcal
Fett	9g	55g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	26g
Kohlenhydrate	18g	110g
davon Zucker	2g	12g
Eiweiß	4g	21g
Salz	1g	4g