

PANIERTES GEMÜSE



REZEPT FÜR CA. 3 PORTIONEN

Zutaten:

- 100 g **Mevalia Bread Mix**
- 15 g Eiersatz-Pulver*
- 90 ml Wasser
- 230 g **Mevalia Crostini** zerbröseln
- 800 g Gemüse in Scheiben
(100g Zucchini,
150g Aubergine,
200g Kohlrabi,
200g Sellerieknolle
150g Karotten)
- 500 ml Frittierfett

Zubereitung:

Crostini im Mixer fein zerreiben. Eiersatz in Wasser glattrühren. Bread Mix, Eiersatz und Brösel in drei Tellern nebeneinander vorbereiten. Gemüse putzen und in ca. 1/2 cm bis 1 cm dicke Scheiben schneiden und nach Belieben würzen. Frittierfett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. (Es ist heiß genug, wenn sich um einen ins Fett getauchten Holzlöffel sofort kleine Bläschen bilden.)

Die Gemüsescheiben jeweils sorgfältig in Mehl wenden, dann durch den Eiersatz ziehen – sollte er mit der Zeit zu fest werden, mit etwas Wasser wieder glattrühren – und in den Bröseln wenden, dass diese gut haften. Die panierten Scheiben ins heiße Frittierfett geben und beidseitig frittieren, bis sie goldbraun sind. Dann mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

TIPPS

- Dazu passt ein bunter Salat. Je nachdem wie viel Gemüse man frittiert, nimmt die Fettmenge in der Pfanne ab. In diesem Fall etwas Fett nachfüllen und wieder heiß werden lassen, bevor man weiter frittiert. Die Gemüsescheiben sollten in Fett schwimmen und nicht am Pfannenboden aufliegen.

Mevalia | **LOW
PROTEIN**

| Nährwertangaben: | Pro Portion |
|---------------------|-----------------|
| Energie | 404 kcal |
| Fett | 9,0 g |
| Kohlenhydrate | 74,6 g |
| Protein | 4,1 g |
| Phenylalanin | 156,5 mg |
| Tyrosin | 113,0 mg |
| Leucin | 242,7 mg |

* berechnet mit Eiersatz-Pulver mit 0,2g Eiweiß pro 100g