



Zucchini-Parmesan-Sticks mit Panko Panade

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 50 g Panko Paniermehl
- 2 Ei(er)

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Zucchini waschen, den Blütenansatz entfernen und der Länge nach achteln. Nochmals quer halbieren, sodass Zucchini-Pommes entstehen.
3. Parmesan mit MAGGI Würzmischung 4 und Panko Paniermehl vermengen. Eier in eine Schüssel schlagen und mit einer Gabel gut verquirlen. Die Zucchini-Pommes zuerst im Ei und dann in der Käse-Brösel-Mischung wenden. Die Panade etwas andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Zucchini für etwa 25 Minuten goldbraun rösten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	213 kcal
Fett	11 g
Protein	15 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen