



Benötigte Zutaten

2 Stück	Zucchini
1 Teller	Mehl (zum Panieren)
3 Stück	Eier
100 g	Parmesan (oder Gran Formaggi)
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1/2 Becher	Premium Sauerrahm
1	Knoblauchzehe
2 TL	Olivenöl
1 Stück	Zitrone
etwas	Zitronenschalen
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter

Zucchini-Sticks mit Zitronen-Joghurt-Dip

Anleitung

1. Die Zucchini in Viertel schneiden, auf ein Blatt Küchenrolle legen und etwas salzen. In der Zwischenzeit in einem Suppenteller Paniermehl mit Parmesan mischen, die Eier ebenfalls in einem Suppenteller aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen, in einem dritten Suppenteller Mehl bereit stellen.
2. Die Zucchini abtupfen und mit Mehl, Ei und der Paniermehl-Käse-Mischung panieren. Danach auf ein befettetes Backpapier legen und bei 220 Grad ca. 15 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit Joghurt und Sauerrahm, eine klein geschnittene Knoblauchzehe, Zitronensaft, etwas Olivenöl und Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Kräuter der Saison miteinander mischen und durchziehen lassen.
4. Vor dem Servieren die Zucchini-Sticks auf ein Staberl stecken, mit dem Dip servieren.



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten