



Zucchinisticks

Frisch aus Daniels Küche

Wenn es mal wieder zuviel Zucchini im Garten hat...

Zucchini

Mehl

Ei

Paniermehl

1 El geriebener Parmesan

Provencekräuter

Piment d'Espelette

Öl



1. Zucchini quer halbieren und längs in 1 cm Streifen schneiden, so, dass an jedem Streifen eine Seite grüne Zucchinihülle vorhanden ist. Das Zuviel an schwammigem inneren Fruchtfleisch geben wir den Hühnern.
2. Paniermehl mit Parmesan, Provencekräutern und Piment d'Espelette mischen.
3. Zucchinisticks zuerst im Mehl, dann im verschlagenen Ei und zuletzt in der Paniermehlmischung wenden. Mit etwas Öl auf dem Teppan (oder in einer Pfanne) ausbraten.

Varianten: Auberginen und Tomatenscheiben