

Gemüse-Schnitzel

Zutaten für 4 Portionen

etwa 1 kg Gemüse z.B. „größere“ Pastinaken, Karotten, Petersilienwurzeln ...
3 Eier (M)
etwa 80 g Mehl
Salz, Pfeffer
100 g Panko (asiatische Weißbrotbrösel)
80 bis 100 g Körner, Nüsse und Samen
z.B. Sesam hell und schwarz, Schwarzkümmel, fein gehackte Kerne oder Nüsse ...
1 Tl gemahlener Kurkuma
Prise Cayennepfeffer
neutrales Öl
Zitronenspalten

Zubereitung:

1. Gemüse gut waschen, putzen und evtl. bürsten – nicht schälen – der Länge nach in 1 bis 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden
In einem Topf mit Salzwasser 3 bis 4 Minuten nicht zu bissfest kochen.
In ein Sieb abgießen – auf einem Blech o.ä. ausbreiten, abkühlen und ausdampfen lassen.
2. In **drei** flachen Schalen (zur Größe der Gemüsescheiben passend):
Eier verquirlen – Mehl mit Salz und etwas Pfeffer vermengen – Panko-Brösel, sämtliche Kerne, Nüsse und Saaten, Kurkuma und Cayennepfeffer vermischen.
3. Abgekühlte Gemüsescheiben in Mehl wenden.
Dann durch das Ei ziehen und anschließend mit der vorbereiteten Panko-Mischung panieren.
Die Panade locker andrücken.
4. „Tiefes“ Öl in einer passenden Pfanne (ohne Gedränge für die Gemüsescheiben) bei mittlerer Temperatur erhitzen.
Paniertes Gemüse etwa 1 ½ bis 2 Minuten goldbraun und knusprig backen.
Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Zitronenspalten und/oder einem passenden Dip servieren.