

	BID OUNTER-ER SEND OU
© Salzburge	r Agrar Marketing/Anna Wieser

Dauer: /Vlittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Saison: Sommer Herbst
Für: 4 Personen
Verfasst von: Anna T. Wieser

Zutaten

100 G

Gefüllte Zucchinischnitzel

1 GROSSE Zucchini 8 SCHEIBEN Schinken 8 SCHEIBEN Käse Salz gemahlener Pfeffer

Weizenmehl

2	Eier
200 G	Semmelbrösel
	Butterschmalz zum Ausbacken
Dinkelreis	
1 TASSE	Dinkelreis
2 TASSEN	Wasser
	Salz

Zubereitung

Gefüllte Zucchinischnitzel

- 1. Den großen Zucchini in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
- 2. Je ein Blatt Käse und Schinken zwischen zwei Scheiben legen.
- 3. Die Außenseite des Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Danach wie ein Wiener Schnitzel in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren.
- 5. In einer Pfanne mit heißem Butterschmalz goldgelb beidseitig backen und anschließend im Ofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze ca. 12 Minuten fertig garen.

Dinkelreis

Den Dinkelreis ca. 25 Minuten bei niedriger Hitze in gesalzenem Wasser weich köcheln lassen.
 Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Am Besten den Reis über Nacht schon in Wasser einweichen

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dazu passt ein frischer saisonaler Salat!