



© Salzburger Agrar Marketing/Anna Wieser

Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Saison: Sommer Herbst

Für: 4 Personen

Verfasst von: Anna T. Wieser

Zutaten

Gefüllte Zucchinischnitzel

1 GROSSE Zucchini

8
SCHEIBEN Schinken

8
SCHEIBEN Käse

Salz

gemahlener Pfeffer

100 G 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

1. 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!