Rezept

Gebratene Auberginen und Zucchini

Ein Rezept von Gebratene Auberginen und Zucchini, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Auberginen
200 g	Mehl
	Salz
500 g	löffelfester Joghurt
	Minzeblätter zum Garnieren
500 g	feste Zucchini
150 ml	Bier oder Mineralwasser
	ca. ¼ l Olivenöl zum Ausbacken
3	Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen. Die Stiele abschneiden und das Gemüse längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini ebenso vorbereiten.

2. 150 g Mehl in eine Schüssel sieben. Nach und nach Bier oder Mineralwasser unterrühren, sodass ein flüssiger Teig entsteht. Diesen leicht salzen. Das übrige Mehl auf einen flachen Teller sieben. Die Auberginen- und Zucchinischeiben darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.

3. Das Öl in der Pfanne gut erhitzen. Nach und nach Zucchini- und Auberginenscheiben in den Teig tauchen und rasch von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier entfetten und auf eine Platte legen.

4. Den Joghurt mit dem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken, 1 knappen TL Salz unterrühren. Das Gemüse mit Minzeblättchen garnieren und mit der Joghurtsauce servieren.