

Rezept

Knusper-Zucchini

Ein Rezept von Knusper-Zucchini, am 26.04.2024

Zutaten

800 g Zucchini

Salz

2 TL getrockneter Oregano

4 EL Sonnenblumenkerne

6 EL Rapsöl

Pfeffer

50 g Cornflakes

100 g geriebener Parmesan oder Grana padano

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 20 MIN. + 20 MIN. BACKEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in 3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden.
-
2. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Blech mit 2 EL Öl einstreichen. Die Zucchini schuppenartig überlappend darauf anordnen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Cornflakes zerbröseln, mit den Sonnenblumenkernen und dem Käse mischen und auf den Zucchini verteilen. Übriges Öl darüberträufeln. Die Zucchini im Ofen (Mitte) in 20 Min. goldbraun und kross braten. Heiß oder lauwarm servieren.