Rezept

Zucchinischnitzel mit Tomatensalat

Ein Rezept von Zucchinischnitzel mit Tomatensalat, am 28.04.2024

Zutaten

500 g	Tomaten
1 EL	Rotweinessig
	Salz
3	Zucchini
1 Handvoll	Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie, Zitronenmelisse)
4 EL	Mehl
3	Frühlingszwiebeln
6 EL	Olivenöl
	Pfeffer
12 Scheiben	Schinken
5 EL	Semmelbrösel
2	Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden. Große Tomaten vierteln oder achteln und kleine halbieren, in Schüsselchen geben. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Oder die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel(n) mit Essig und 3 EL Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz marinieren lassen.

2. Die Zucchini waschen, putzen und längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln (bei Bedarf große Schinkenscheiben längs halbieren). Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und mit den Bröseln in einem tiefen Teller mischen. Die Eier in einen zweiten tiefen Teller aufschlagen, mit einer Gabel leicht verquirlen. Mehl ebenfalls in einen Teller geben.

3. Die Zucchini erst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Kräuterbröseln wenden. In einer großen beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Darin die Zucchinischnitzel bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Min. backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomaten mit der Zwiebelmarinade übergießen und mit den Zucchinischnitzeln servieren.