

Rezept

# Panko-Gemüse mit Tomatendip

Ein Rezept von Panko-Gemüse mit Tomatendip, am 02.07.2026

## Zutaten

### Für das Gemüse

- |  |   |
|--|---|
| <b>750 g</b> grüner Spargel                  | <b>100 g</b> Kichererbsenmehl                           |
| <b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver          | <b>1 TL</b> Knoblauchpulver                             |
| Salz   | <b>100 g</b> Panko (japanisches Paniermehl; Asienladen) |
| <b>1 TL</b> getrocknete italienische Kräuter | <b>50 g</b> vegane Parmesanalternativen                 |

### Für den Tomaten-Dip

- |  |  |
|--|--|
| <b>100 g</b> getrocknete Tomaten in Öl   | <b>10</b> Basilikumblätter (ersatzweise 1 TL getrocknet) |
| <b>200 g</b> vegane Sauerrahmalternative | <b>1 EL</b> vegane Mayonnaise                            |
| <b>3 EL</b> vegane Joghurt-Alternative   | Salz   |
| Pfeffer                                  | <b>1 TL</b> Zitronensaft                                 |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 18 g F, 18 g EW, 41 g KH

## Zubereitung

1. Für das Gemüse den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Wenn die Stangen etwas dicker sind, das untere Drittel dünn schälen.
2. Das Kichererbsenmehl in einer länglichen Schale mit 100 ml Wasser verrühren, Paprika- und Knoblauchpulver sowie 1 TL Salz dazugeben.
3. In einer zweiten Schale Panko mit 1 TL Salz und den Kräutern mischen. Parmesan reiben und hinzufügen.
4. Die Spargelstangen in den Teig tauchen und anschließend in der Pankomischung wenden und leicht andrücken.
5. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Spargel bzw. Brokkoli darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min backen, nach ca. 15 Min umdrehen.

6. Für den Tomaten-Dip die getrockneten Tomaten und die gewaschenen Basilikumblätter grob zerkleinern. Mit dem Sauerrahm, der Mayonnaise und dem Joghurt in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.