Rezept

Panko-Gemüse mit Tomatendip

Ein Rezept von Panko-Gemüse mit Tomatendip, am 25.04.2024

Zutaten

Für das Gemüse

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

Für den Tomaten-Dip

100 g	getrocknete Tomaten in Öl
200 g	vegane Sauerrahmalternative
3 EL	vegane Joghurt-Alternative
	Pfeffer
10	Basilikumblätter (ersatzweise 1 TL getrocknet)
1 EL	vegane Mayonnaise
	Salz
1 TL	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.