

Knusperschnitzel aus Auberginen

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 mittelgroße Auberginen
- 70 g Mehl
- 20 g Stärke
- 0,5 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 TL Pflanzenöl
- 120 ml Haferdrink
- etwas geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Muskatnuss
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Kürbiskerne
- 4 EL weißer und schwarzer Sesam
- 200 g Panko
- zum Braten: Pflanzenöl

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Auberginen auf ein Backblech legen und 20-25 Minuten garen. In der Zwischenzeit Mehl, Stärke, Backpulver, Salz, Öl und Haferdrink zu einem glatten Teig verrühren. Mit Muskat und Paprikapulver würzen und in eine flache Schüssel geben.

Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob hacken und mit Sesam und Paniermehl vermischen. Auf einen flachen Teller geben.

Auberginen abkühlen lassen, anschließend schälen. Die Stielansätze stehen lassen. Zwischen Backpapier legen und plattieren, dann salzen und pfeffern. Das plattierte Gemüse im Backteig wenden, dann in der Körner-Paniermehlmischung wälzen und etwas andrücken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenschnitzel etwa 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig darin ausbacken. Dabei wenden und immer wieder mit dem Bratfett begießen.

Mit Kartoffelsalat oder anderen Beilagen nach Wahl servieren.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 09.05.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen