



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

ZUCCHINISCHEIBEN IM KOKOSMANTEL



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

ZUCCHINISCHEIBEN IM KOKOSMANTEL

(vegan, lactosefrei, glutenfrei)

für 4 Portionen Hauptgericht oder 16 Portionen Fingerfood

Die Zutaten

400 g	Zucchini	10 g	Reisvollkornmehl
20 g	Salz		für die gekochte Masse
150 ml	Reisdrink	10 g	Salz
10 g	Reisvollkornmehl	50 g	Maisvollkornmehl
	zum Einkochen	30 g	Kokosflocken zum Panieren
Prise	Kurkuma	100 g	Rapskernöl zum Braten
20 g	Kokosflocken		

Die Zubereitung

Zucchini waschen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 10 min. ruhen lassen.

100 ml Reisdrink aufkochen. In den restlichen Reisdrink das Reisvollkornmehl mit Kurkuma und Salz einrühren und in die kochende Flüssigkeit gießen. Unter ständigem Rühren aufkochen und dann erkalten lassen. In die kalte Masse die Kokosflocken mit dem restlichen Reisvollkornmehl einrühren.

Zucchini-scheiben gründlich trocken tupfen. Maisvollkornmehl in einen tiefen Teller geben und in einem zweiten die restlichen Kokosflocken vorbereiten.

Pfanne erhitzen und etwas Rapskernöl eingießen.

Zucchini-scheiben zuerst in Maismehl, dann in Reisteig und zuletzt in den Kokosflocken wenden und in dem Rapsöl knusprig ausbacken.

Die gebackenen Scheiben auf einem Krepppapier von dem überschüssigen Öl befreien und mit dem Couscous-Salat und dem Joghurt-dip servieren.

Der Gesundheitsfaktor

Panieren ohne Ei ist möglich, auf eine krosse Hülle muss keiner verzichten. Auch mit wenig Fett bekommt das Gericht eine schöne Bräune und viel Geschmack.