

Low Carb Zucchini-Pommes

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

1 große Zucchini
50 g gemahlene Mandeln
30 g Parmesan
1 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Prise(n) Paprika edelsüß
1 Prise(n) Cayennepfeffer
1 Ei
Salz
100 g Crème fraîche

Du bist Low Carb unterwegs, aber willst unbedingt eine Portion Pommes futtern? Kein Problem! Mach deine Fritten einfach zu Hause selbst und die Sache ist geritzt. Aber halt ... bevor du jetzt im Supermarkt einen Sack Kartoffeln kaufst, solltest du mit dem Einkaufswagen stattdessen bei frischen Zucchini halt machen - die machen sich in würzigem Parmesan-Mantel zum Dippen nämlich genauso gut und sparen dazu noch reichlich Kohlenhydrate ein.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit

Backpapier auslegen.

- 2 -

Zucchini waschen und Enden abschneiden. Längs halbieren und in fingerdicke Stifte schneiden.

- 3 -

Ei in einem Schälchen mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Parmesan reiben und mit Mandeln, Oregano, Paprika und Cayennepfeffer vermischen. Zucchini-Stifte in Ei und abschließend in Parmesan-Mischung wenden, bis sie komplett ummantelt sind.

- 4 -

Pommes nebeneinander auf das Backblech legen. Im heißen Ofen 10-15 Minuten gold-braun backen und mit einer Prise Salz würzen. Mit Crème fraîche zum Dippen servieren.