

## Bunt und crunchy: Veggie Tacos mit Knusperzucchini

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



So geht vegetarischer Genuss: Statt einfach nur grünen Salat auf die Tortillas zu streuen, werden diese Tacos mit knallbuntem Gemüse und Kräutern gefüllt. Auf der Suche nach dem Besonderen Crunch? Bei diesem köstlichen Fingerfood wirst du in Sachen Knusperereffekt in Form kross ausgebackener Zucchini im Panko-Mantel schnell fündig.

Wie du deinen Taco von Tortilla bis Salsa ganz einfach selbst machst, erfährst du hier:

- 1 -

Tomaten vierteln, Rotkohl in feine Streifen, Radieschen in dünne Scheiben und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Zucchini in 3 gleichgroße Stücke teilen und jeweils längs vierteln. Zucchinihälften mit Küchenpapier trockentupfen.

- 2 -

2 Esslöffel Mehl in ein Schälchen geben. Eier in einer zweiten Schale verquirlen. Restliches Mehl, Panko, Cayenne, Salz und Pfeffer in einer dritten Schale mischen. Zucchinihälften zunächst in Mehl und Ei, dann in Panko wenden.

- 3 -

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinihälften bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 4 -

Für das Dressing Chilischote fein hacken und mit restlichen Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Knusperzucchini

1 große Zucchini  
2 Eier  
150 g Panko-Mehl  
3 Esslöffel Mehl  
1/2 Teelöffel Cayenne  
1/2 Teelöffel Salz  
1/4 Teelöffel Pfeffer  
3 Esslöffel Kokosöl

#### Für das Dressing

120 g griechischer Joghurt  
1 Limette (ausgepresster Saft)  
1 Teelöffel Sojasauce  
1 eingelegte Chilischote  
1 Prise(n) Zucker  
Salz, Pfeffer

#### Für die Tacos

4 Weizentortillas  
8 Cherrytomaten  
1/4 Kopf Rotkohl  
4 Radieschen  
2 Frühlingszwiebeln  
1/2 Bund Koriander  
100 g Feta

## Bunt und crunchy: Veggie Tacos mit Knusperzucchini

- 5 -

Tortillas in ein Küchentuch einschlagen und 30 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen. Mit Gemüse, Koriander und Knusperzucchini belegen. Mit Dressing beträufeln und etwas Feta über jeden Taco bröseln.