



Knuspriges Zucchini-Schnitzel mit Kräuterquark

Gesundheitliche Vorteile:

- **Zucchini:** Enthält viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, und ist kalorienarm. Ihr hoher Wassergehalt sorgt für eine gute Hydratation des Körpers und unterstützt eine gesunde Haut.
- **Haferflocken:** Reich an Beta-Glucanen, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und eine langanhaltende Sättigung bewirken. Zudem enthalten sie wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen, die zur Muskelfunktion und Blutbildung beitragen. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmflora.
- **Olivenöl:** Liefert gesunde ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Zudem enthält es antioxidative Polyphenole, die den Zellschutz fördern und Alterungsprozesse verlangsamen können. Der hohe Vitamin-E-Gehalt stärkt die Hautgesundheit und unterstützt die Immunabwehr.
- **Quark:** Eine gute Proteinquelle mit viel Kalzium für starke Knochen und Muskeln. Die Milchsäurebakterien können die Darmgesundheit positiv beeinflussen und das Immunsystem stärken. Durch seine cremige Konsistenz eignet sich Quark ideal als Grundlage für Dips und Aufstriche, die eine gesunde Ernährung unterstützen.
- **Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill):** Enthalten ätherische Öle und Antioxidantien, die das Immunsystem unterstützen und eine entzündungshemmende Wirkung haben. Petersilie ist reich an Vitamin C, das die Kollagenproduktion fördert und somit Haut und Gelenke unterstützt. Schnittlauch enthält schwefelhaltige Verbindungen, die eine antibakterielle Wirkung haben und den Stoffwechsel anregen. Dill besitzt beruhigende Eigenschaften und kann zur Verdauungsförderung beitragen, indem er Blähungen lindert.

Knusprig, herzhaft und voller Geschmack – dieses Zucchini-Schnitzel mit cremigem Kräuterquark ist ein echtes Highlight für Genießer, die Wert auf gesunde Ernährung legen!



Knuspriges Zucchini-Schnitzel mit Kräuterquark

Zutaten (4 Portionen)

Für das Zucchini-Schnitzel:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 100 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 100 g gemahlene Haferflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer

Für den Kräuterquark:

- 250 g Magerquark
- 2 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zucchini vorbereiten

- Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Panierstraße aufbauen

- Mehl, Eier und Paniermehl in je 1 Schale geben. Paniermehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Panieren

- Zuccinischeiben erst im Mehl, dann in den Eiern wenden, dann in das Paniermehl drücken.

Braten

- Olivenöl erhitzen und die panierten Zucchini bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Kräuterquark zubereiten

- Quark mit Zitronensaft und Wasser glatt rühren.
- Kräuter und Knoblauch hacken und beides zum Quark geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.

Servieren

- Die knusprigen Zucchini-Schnitzel mit dem frischen Kräuterquark anrichten und genießen.

Nährwerte pro Portion: 285 kcal, 37 g Kohlenhydrate, 20 g Protein, 16 g Fett