

## Liebe Köch\*innen,

Zucchini und Aubergine haben in Spanien gerade voll Saison! Schöne, glänzende Ware aus vertrauensvollem Anbau. Heute gibt es sie besonders knusprig in einer veganen Panade. Vegane Panade? Das ist doch normalerweise mit Ei? Stimmt, aber muss nicht! Geschmacklich und praktisch steht es der klassischen Panierung in nichts nach.

Zu den leckeren Knuspersticks gab es heute Pellkartoffeln und Remoulade. Bei letzterer habe ich einfach die Fertige genommen und mit ein wenig Creme Fraiche, kurz gedünsteten Zwiebeln und dem Inneren der Zucchini (kleingehackt und gedünstet) verfeinert. So fiel auch kein Müll an und alles von den Zucchini wurde verwertet.



Viel Spaß beim Nachkochen!  
Stefan Herbolzheimer

## Zutaten

Für etwa 6 Personen

### Panade

- 1 EL Mehl (feines Weizen- oder Dinkelmehl)
- 1 EL Senf
- 200 ml Pflanzendrink
- 100 g Semmelbrösel
- 1 EL Sesamsamen
- 1 TL Schwarzkümmel

### Gemüse-Knuspersticks

- 2 Auberginen
- 3 Zucchini
- 1 EL Gyrosgewürz
- 1 EL Madras Masala
- Salz, Zucker

## Zubereitung

Für die Panade Mehl, Senf und Pflanzendrink in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer mixen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Die Semmelbrösel, Sesamsamen und Schwarzkümmel in einem flachen Gefäß mischen.

Auberginen in daumengroße Sticks schneiden und in eine Schüssel geben. Zucchini halbieren, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden und, je nach Größe, die Viertel nochmal der Länge nach halbieren und in eine weitere Schüssel geben. Die Zucchini mit Madras Masala und Salz, die Aubergine mit Gyrosgewürz, Salz und Zucker würzen und gut vermengen. Wobei hier auch mit anderen Gewürzen gearbeitet werden kann!

Nach dem Marinieren etwas liegen lassen.

Dann die Sticks in die Flüssigpanade geben und anschließend im Brösel-Sesam-Gemisch wälzen. Dann in heißem Fett braten oder bei 240 Grad Umluft etwa 10 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Vorher mit etwas Öl beträufeln.