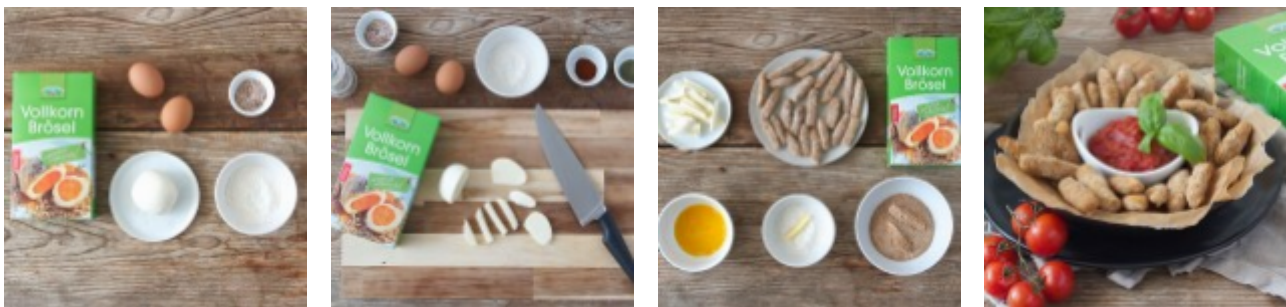


Mozzarellasticks mit Dip

Fingerfood ist sehr beliebt. Verständlich. Denn den kleinen Snack kann man einfach mit Händen essen. Wir mögen sehr gern knusprige Mozzarellasticks mit weichem Käse im Inneren und einen würzigen Tomatendip dazu. Bei einem gemütlichen Fernsehabend greifen wir beherzt zu. Wir servieren die Mozzarellasticks aber auch gerne unseren Gästen, wenn wir an lauen Sommerabend gemeinsam auf der Terrasse sitzen. Die Zubereitung ist super einfach, ich bereite ich Mozzarellasticks folgendermaßen zu:



Mozzarellasticks mit Dip

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

Mozzarellasticks:

- 250 g Mozzarella
- 150 g **LAND-LEBEN Vollkornbrösel**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

- 0.5 TL getrockneter Oregano
- 0.5 TL getrockneter Basilikum
- 2 Eier
- 80 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Tomatendip:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL brauner Zucker
- 40 g Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten
- 0.5 TL getrocknete Chiliflocken
- 0.5 TL edelsüßes Paprikapulver
- 0.5 TL getrockneter Basilikum

Zubereitung

Mozzarellasticks:

- Den Mozzarella mithilfe eines Küchenpapiers gründlich abtupfen und anschließend in ca. 0.5 cm dicke Streifen (Sticks) schneiden.
- Die **LAND-LEBEN Vollkornbrösel** mit dem Salz und Pfeffer sowie mit dem Paprikapulver, Oregano und Basilikum in eine Schüssel geben und vermengen.
- Die Eier in eine kleine Schüssel geben und verquirlen.
- Das Mehl ebenfalls in eine Schüssel geben.
- Zum Panieren die Mozzarellasticks zuerst in Mehl wenden, dann in die verquirlten Eier tauchen und anschließend in den **LAND-LEBEN Vollkornbröseln** wenden. Die **LANDLEBEN Vollkornbrösel** mit den Fingern etwas andrücken. Den Vorgang wiederholen damit eine dicke Panier entsteht.
- Das Pflanzenöl erhitzen und die panierten Mozzarellasticks darin rausbacken. Dafür die Sticks für ca. 1 Minute in das heiße Fett geben.
- Anschließend die Sticks auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Teller legen. Ggf. im Backrohr bei 90 Grad Ober- und Unterhitze warm halten.

Tipp: Die Mozzarellasticks können auch in einer Heißluftfritteuse zubereiten werden. Dafür 1 EL Olivenöl in den Garraum der Heißluftfritteuse geben und die panierten Mozzarellasticks bei 180°C ca. 2 Minuten knusprig backen.

Tomatendip:

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Etwas Öl in einen Topf geben und die Zwiebelstücke darin andünsten. Die Knoblauchstücke hinzugeben.
- Den braunen Zucker gemeinsam mit dem Tomatenmark in den Topf geben und kurz mitdünsten.
- Anschließend die passierten Tomaten hinzugeben und die Chiliflocken und das Paprikapulver hinzufügen. Bei geringer Hitze rund 10 Minuten köcheln.
- Den getrockneten Basilikum hinzugeben und ggf. noch einmal mit den Chiliflocken und dem Paprikapulver abschmecken.

www.land-leben.com