

Vollkorn Kürbisschnitzel

Im Herbst ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Küche für die ganze Familie besonders wichtig. Wir kombinieren gebackenen Genuss mit wichtigen Vitaminen und machen mit den knusprigen Kürbisschnitzeln in feiner Vollkorn-Panier Groß und Klein nicht nur satt, sondern auch happy.



Vollkorn Kürbisschnitzel

Für 2 Personen (Das Rezept eignet sich auch super für die ganze Familie – sollten also mehr Personen satt werden, dann einfach die Menge verdoppeln und dann reicht es auch für 4 Personen)

Zubereitung: 40 Minuten

Zutaten:

- 1/2 Hokkaido Kürbis

- 200g **LAND-LEBEN Vollkornbrösel**
- 100g Mehl
- 1 Ei
- Prise Muskatnuss
- Prise Salz
- Neutrales Öl, z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl

Zubereitung:

- Mit einem Löffel die Kerne aus dem Kürbis entfernen, dann den Kürbis schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Danach können die Scheiben nochmals halbiert oder geviertelt werden.
- Nun ein Ei in eine Schüssel schlagen, Salz sowie Muskatnuss zugeben und versprudeln. Mehl und **LAND-LEBEN Vollkornbrösel** ebenfalls in Schalen oder Suppenteller geben.
- Die Kürbisscheiben erst in Mehl danach im Ei wenden und dann mit **LAND-LEBEN Vollkornbröseln** panieren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisschnitzel darin goldbraun backen.

Tipp: Ihr könnt den Kürbis auch in Scheiben schneiden und je nach Größe der Stücke mit kleinen Keksausstechern Sterne und andere Figuren ausstechen – dann schmeckt es bestimmt gleich doppelt gut.

www.land-leben.com