



# Paniertes Auberginenschnitzel mit Ofengemüse

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Auberginen               | 2 St. |
| Salz                     |       |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg  |
| Karotten                 | 2 St. |
| Paprika, rot             | 1 St. |
| Zucchini                 | 1 St. |
| Thymian, frisch          | 5 g   |
| Knoblauchzehen           | 2 St. |
| Olivenöl                 | 3 EL  |
| Pfeffer, schwarz         |       |
| Weizenmehl, Type 405     | 2 EL  |
| Wasser                   | 6 EL  |
| Paniermehl               | 50 g  |
| Mandeln, gemahlen        | 40 g  |
| Öl                       | 4 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Auberginen waschen, Enden entfernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Sieb Auberginenscheiben leicht mit Salz bestreuen und entwässern lassen.
2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, halbieren und längs vierteln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, halbieren und in ca. 2 cm dicke Pommes schneiden.
3. Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit einem Messer platt drücken. Gemüse mit Thymian und Knoblauch auf einem Backblech mit Backpapier mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
4. Inzwischen Auberginenscheiben mit Wasser abspülen und trocken tupfen. In einer Schüssel 2 EL Mehl und 6 EL Wasser mit etwas Salz verrühren. In einer weiteren Schüssel Paniermehl mit gemahlenden Mandeln vermengen.
5. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Auberginenschnitzel nacheinander zuerst in die Mehlmischung tauchen, abtropfen lassen und dann in der Mandel-Paniermehl-Mischung wälzen und Panade leicht andrücken. In der Pfanne Auberginenschnitzel rundherum ca. 4 Min. kross und goldbraun braten. Auberginenschnitzel mit Ofengemüse servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 526 kcal |
| Kohlenhydrate  | 78 g     |
| Eiweiß         | 13 g     |
| Ballaststoffe  | 13 g     |
| Fette          | 21 g     |