



Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

panierter Kürbis auf Salat

panierter Kürbis auf Salat

1 Hokkaido Kürbis

3 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Speisestärke

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Knoblauchpulver

1 Teelöffel getrockneter Oregano oder Thymian

Salz, Pfeffer

5 Esslöffel pflanzliche Milch oder Wasser

80 g Semmelbrösel

Zum Servieren:

Nach Belieben Rinatura Paprika-Olive Sandwich-Creme

Bio

2 Handvoll Rucola

1 Handvoll Ibero Grüne Hojiblanca Oliven entsteint

1 Handvoll Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

Etwas Rinatura Zitronensaft Bio

Frisch gemahlener Pfeffer

panierter Kürbis auf Salat

1.

Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen, in ca. 1 cm dicke Spalten oder Stifte schneiden.

Mehl, Stärke, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Pfeffer mit pflanzlicher Milch/ Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Kürbisstücke erst durch den Teig ziehen, dann in Semmelbrösel wälzen. Gut andrücken.

Kürbisstücke in einer einzigen Schicht in den Air Fryer Korb legen. Bei 200°C 12–15 min. garen, nach der Hälfte der Zeit die Stücke wenden oder leicht schütteln.

Auf einem Teller etwas Rucola verteilen. Den knusprigen Kürbis darauflegen. Mit etwas Paprika Oliven Sandwich Creme, Olivenscheiben und Salat Kern Mix toppen. Zitronensaft darüber geben und mit Pfeffer würzen.