

## Bürgertreff - Vegane Kochrezepte 😊

### Panierte Zucchinischeiben

Zutaten für eine Person:

1 Zucchini (mittelgroß)  
ca. 150 g Paniermehl Salz, Pfeffer  
1 Becher Soja- oder Reissahne  
Kurkuma

Für den Dip

250 g pflanzlicher Joghurt  
3 Stängel frische Minze  
1 Knoblauch Zehe  
Kräuter Salz  
Pfeffer  
1/2 Zitrone oder Limette

Zubereitung: Zuerst die Zucchini waschen und in ca. 5 - 10 cm dicke Scheiben schneiden. Dann die gewürzten Zucchinischeiben zuerst in Mehl, dann in einer Mischung aus Soja- oder Reissahne, Kurkuma, Salz und Pfeffer, dann in Vollkornpaniermehl wenden. Danach nur noch Braten.

Zubereitung Dip: Knoblauchzehe schälen, Minze putzen und Abzupfen und alles mit Hilfe eines Mixers klein machen, den Joghurt dazu geben und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken.

In Koop. mit



Träger:



Startklar Soziale Arbeit Oberbayern gGmbH

Ansprechpartnerin: Karin Niedermeyer MGH: 08654/ 773069  
niedermeyer@startklar-soziale-arbeit.de