



Zutaten:

200 g	Auberginen
	Tamari
	Pfeffer
	Rosmarin
1	Ei
40 ml	Milch
5 EL	Vollkornmehl
1 EL	Rukola
30 g	geriebener Parmesan
	Salz & Pfeffer, frisch gemahlen
	Paprikapulver
	Bratöl

Zubereitungszeit: 25 Min.+ 25 Min. Garzeit
für 2 Personen – braucht etwas mehr Zeit

Auberginen-Piccata

Zubereitung:

Die Auberginen mit einem kleinen Messer ringsherum ein paar Mal einstechen, auf ein Blech oder in eine feuerfeste Form legen und 15 Min. im Ofen bei 160 Grad (Umluft 145 Grad) backen, bis sie weich sind.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Auberginen längs in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit Tamari, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Die Eier und 3 EL Mehl mit dem Schneebesen verquirlen. Milch, Parmesan, fein geschnittenen Rukola und die Gewürze unterziehen. Auberginen zuerst in 2 EL Mehl wenden, dann in die Eimasse tauchen.

Maximal 1 EL Öl in eine beschichtete, kalte Pfanne geben und ½ TL Wasser auf das Öl tröpfeln. Bei 100 Grad fängt das Öl an zu spritzen. Dann ist die richtige Temperatur erreicht.

Die Piccata vorsichtig in die Pfanne setzen, von beiden Seiten goldgelb braten und ggf. bei 160 Grad (Umluft 145 Grad) warm halten.

Achtung: Die richtige Temperatur ist wichtig, damit einerseits die Eimasse nicht an der Pfanne kleben bleibt und andererseits die Piccata in einer zu heißen Pfanne gerne anbrennen.

Dazu passt:
Tomatensauce, dazu Reis, Spaghetti oder Polenta.

Typ:

Diese Art Piccata kann z.B. auch mit Kohlrabi oder Zucchini hergestellt werden. Letztere brauchen nicht vorher gedämpft zu werden .



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

