



Mozzarella-Sticks mit buntem Gemüse



Zubereitung

Backofen:

200 °C

ca. 6 – 7 Minuten

Zubereitung

Fritteuse:

170 °C

ca. 1 Minute

Zubereitung

Pfanne:

mittlere Hitze

ca. 5 Minuten

Zutaten:

- 100 g Möhren
- ½ gelbe Paprikaschote
- 150 g Zucchini
- ½ Zwiebel
- 3 Lorbeerblätter
- 1½ EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Pack Mozzarella-Sticks
- Vollkornbrot
- 50 g Tomatendip

Zubereitung:

1. Möhren, Paprikaschote, Zucchini und die Zwiebel putzen, waschen und schräg in dicke Scheiben schneiden.
2. Gemüse in wenig Salzwasser mit den Lorbeerblättern 10 – 12 Minuten bissfest garen.
3. Wasser abgießen, mit Pflanzenöl das Gemüse anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mozzarella-Sticks nach Anleitung zubereiten.
5. Mit buntem Gemüse und Tomatendip servieren.

Dazu passt Vollkornbrot

Die Zutaten sind für 2 Personen gerechnet