

Veggie-Schnitzel mit Tomatensauce (von Mario Kotaska)

Zu Gast: Mario Kotaska

Die Waschküche mit dem Holzofen - das war Omas Küche. Und da war Mario Kotaska als Kind am liebsten. Da war es warm, da war es gemütlich und da hat Oma gekocht. Und Mario hat ihr über die Schulter geschaut.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

2 dickere Zucchini (ca. 500 g)
Salz
1 Knoblauchzehe
reichlich Olivenöl zum Braten
75 ml Weißwein (nach Belieben)
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Pfeffer
1/4 TL getrockneter Oregano
10 schwarze Oliven (entsteint)
1/2 Bund Basilikum
100 g vegetarischer Parmesan
1 Zweig Thymian
3 Eier (M)
Mehl zum Wenden
Zucker

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und schräg in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben in ein Sieb geben, salzen und gut durchmischen. Die Zucchini im Sieb 15 Min. Wasser ziehen lassen, dann mit einem sauberen Geschirrtuch gut trocken tupfen.
2. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin den Knoblauch andünsten. Nach Belieben mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Die Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Tomatensauce offen bei mittlerer Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Parallel dazu die Oliven in Ringe schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

- 3.** Den Parmesan fein reiben. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und möglichst fein hacken. Die Eier verquirlen, Käse und Thymian unterrühren und die Eiermasse mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl auf einem flachen Teller verteilen. Reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchini-scheiben portionsweise erst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann die Scheiben durch die Eiermasse ziehen und im heißen Öl in jeweils 2 Min. beidseitig knusprig braun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und evtl. im 90° heißen Ofen warm halten.
- 4.** Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Zucker abschmecken. Basilikum – bis auf einen kleinen Rest – unterrühren. Die Zucchini-Schnitzel auf vier Teller verteilen, mit der Tomatensauce anrichten und mit restlichem Basilikum bestreut servieren.