

Gebackener Mozzarella

Zutaten | 4 Portionen

4 Kugeln	Mozzarella
2	Eier
100 g	Paniermehl
100 g	Maisgrieß
100 g	Mehl
	Salz, Pfeffer
200 ml	Olivenöl/Öl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Mozzarella abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen.
- Eier verquirlen.
- Paniermehl mit Maisgrieß sowie etwas Salz und Pfeffer mischen.
- Je einen Teller mit Mehl, Paniermehl-Maisgrießmischung und den verquirlten Eiern bereitstellen.
- Die Mozzarella-Kugeln nacheinander erst in dem Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Die Panade mit den Händen fest andrücken. Der Käse muss gut von der Panade bedeckt sein.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kugeln darin ca. 3 bis 4 Minuten ausbacken, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.
- Zu den gebackenen Mozzarella-Kugeln schmeckt ein frischer Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 212 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
500 kcal	31,9 g	31,5 g	30,2 g	497 mg