



Heißluftfrittierte Zucchini-Pommes mit Kräuterjoghurt-Dip



the Smart Oven™ Air Fryer
mit Element iQ™-System


Sage

Heißluftfrittierte Zucchini-Pommes mit Kräuterjoghurt-Dip



the Smart Oven™ Air Fryer

 Vorbereitung: 35 Minuten / Kochdauer: 12 Minuten

 Für 4 Personen

Für die Zucchini-Pommes

450 g (ungefähr 4 mittelgroße) Zucchini
1 ½ Teelöffel Meersalz
55 g Panko Paniermehl
60 g fein geriebener Parmesan
1 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Prise Cayenne-Pfeffer
35 g glattes Mehl
2 Eiklar

1. Die Zucchini horizontal halbieren und dann vertikal in lange, 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Zucchini gleichmäßig mit Salz bestreuen, in ein Sieb legen und das Sieb über einer Schüssel platzieren. Für 30 Minuten abtropfen lassen.
2. Gut unter kaltem, fließendem Wasser abspülen, um überflüssiges Salz zu entfernen. Die Zucchini mit Küchenrolle oder sauberen Geschirrtüchern gut abtrocknen.
3. Alle Dip-Zutaten in eine kleine Schüssel geben und umrühren, bis diese gut miteinander vermischt sind. Abdecken und bis zur Verwendung kühl stellen.
4. Panko Paniermehl, Parmesan, Oregano und Cayenne-Pfeffer in der Schüssel einer Küchenmaschine miteinander vermengen. Zutaten in gleichmäßigem Rhythmus gut miteinander vermischen, bis eine feinere Textur entsteht. Paniermehl-Mischung in ein flaches Gefäß umfüllen.
5. Mehl in ein anderes flaches Gefäß geben.
6. Eiklar in eine Schüssel geben und aufschlagen. Eiklar aufschlagen, bis es leicht schäumt, und in ein anderes flaches Gefäß füllen.

Für den Kräuterjoghurt-Dip

250 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe, fein gerieben
½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
¼ Bund italienische Petersilie, fein gehackt
1 Teelöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Meersalz
¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Kochspray

7. ⅓ der Zucchinischeiben mit Mehl panieren und überflüssiges Mehl abklopfen.
8. Zucchinischeiben in Eiklar tauchen und Überschuss abtropfen lassen.
9. Zucchini gleichmäßig in Panko Paniermehl-Mischung wenden.
10. Heißluft-Frittiergitter mit Kochspray besprühen.
11. Zucchinischeiben in gleichmäßigem Abstand auf dem Heißluft-Frittiergitter arrangieren, sodass diese einander nicht überlappen.
12. Ofen vorheizen. HEISSLUFTFRITTIEREN/SUPERKONVEKTION/220° C/12 Minuten auswählen und Start-Taste drücken.
13. Das Heißluft-Frittiergitter in die Heißluft-Frittierposition des Ofens bringen, sobald dieser vorgeheizt ist; Zucchinischeiben für etwa 12 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
14. Sofort mit Kräuterjoghurt-Dip servieren.