

# In Hanfpanade gebackene Steinpilze und Zucchini

# In Hanfpanade gebackene Steinpilze und Zucchini

Rezept + Foto von Christoph Z.

## Zutaten:

- 2 Bio-Zucchini
- 2-4 Steinpilze (abhängig von der Größe)
- 125g [Bio Hanfsamen geschält](#)
- 125g Semmelbrösel
- 250g Bio-Mehl
- 2-3 Bio-Eier
- 200ml Milch
- Salz
- Frittieröl

## Für den Dip

- 1 Becher griechisches Bio-Joghurt
- 1 Esslöffel Bio-Sauerrahm
- 1 Teelöffel Bio-Majonäse
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz

## So geht's

1. Pilze bürsten (nicht waschen) und Zucchini waschen
2. Alles in ca. 5-10mm dicke Scheiben schneiden
3. Eier mit Milch verquirlen

4. Hanfsamen mit den Semmelbröseln vermischen und nach Geschmack salzen
5. Mehl und die restlichen Zutaten in getrennten Schüsseln bereitstellen
6. Zucchini und Pilze in folgender Reihenfolge panieren:  
Mehl-Ei-geschälte Hanfsamen -Ei- geschälte Hanfsamen
7. Öl 1-2 Finger breit in eine große Pfanne geben und erhitzen
8. Zucchini und Pilze frittieren bis sie die gewünschte Farbe haben (wenden nicht vergessen)

Dip:

Alle Zutaten vermischen und nach Geschmack salzen.

Vielen Dank an Christoph Z. für das Rezept!