



Zucchini-Käse-Spieße mit Papaya-Chili-Dip

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Papaya-Chili-Dip:

- 1 reife Papaya
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Limetten (Abrieb und Saft)
- 2 EL Honig
- ½ TL Salz
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 rote Gemüsepeperoni (mittelscharf)
- 1 EL frischer Koriander (gehackt)

Zucchini-Käse-Spieße

- 4 mittelgroße Zucchini
- 200 g Provolone piccante
- 16 kleine Holzspieße (in Wasser eingeweicht)
- Salz

Panierung

- 200 g Semmelbrösel (oder Paniermehl)
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Knoblauchpulver
- Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung (circa 50 Minuten):

Für den Dip die Papaya halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen. Die Chilischote waschen, den Stiel entfernen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen. Drei Viertel des Papaya-Fruchtfleischs zusammen mit der gehackten Chili, dem Knoblauch, dem Abrieb und Saft einer Limette, einer Prise Salz, Honig und Olivenöl in einen Mixbecher geben. Alles zu einer cremigen Masse pürieren.

Den Rest des Papaya-Fruchtfleischs würfeln, die Peperoni in dünne Ringe schneiden und den Koriander fein hacken. Alles zum Püree dazugeben und gut verrühren. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.



Für die Spieße die Zucchini waschen und der Länge nach in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden oder mit einem Sparschäler hobeln. Die Zucchinischeiben auf Küchenpapier auslegen und jede Scheibe mit einer Prise Salz bestreuen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen und danach trocken tupfen.

Den Provolone in einen Zentimeter dicke Stifte schneiden. Die Länge der Stifte sollte der Breite der Zucchinischeiben entsprechen. Je einen Käsestift in eine Zucchinischeibe einrollen. Drei bis vier Röllchen auf einen Holzspieß stecken. Die Enden der Röllchen sollten dabei nach unten zeigen, damit sie während des Bratens nicht aufgehen.

Für die Panierung drei flache Schalen vorbereiten: eine mit Mehl, eine mit verquirlten Eiern und eine dritte mit Semmelbröseln. Chili-Flocken, Paprika- und Knoblauchpulver zu den Bröseln geben und gut vermischen. Die Zucchini-Käse-Spieße dann nacheinander erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss in den gewürzten Semmelbröseln wälzen. Darauf achten, dass alles gleichmäßig paniert ist.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, der Boden sollte dabei etwa einen Zentimeter bedeckt sein. Die panierten Spieße portionsweise von allen Seiten braten, bis der Käse im Inneren zu schmelzen beginnt. Das dauert etwa zwei Minuten pro Seite. Auf Küchenpapier entfetten und bis zum Servieren warmhalten.

Die fertigen Zucchini-Käse-Spieße auf einem großen Teller oder auf einer Platte anrichten und den Papaya-Chili-Dip dazu servieren.

Nährwerte pro Portion:

715 kcal – 37 g Fett – 28 g Eiweiß – 62 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.