

## Zucchini Pommes mit Parmesan



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*gesund*

### Zutaten für 2 Portionen:

#### Für die Sticks:

- 30 g geriebener Parmesan
- 80 g Semmelbrösel
- 1 EL Sesam
- 1 Zucchini (große)
- 2 Eier
- 4 EL Weizenmehl
- Pfeffer
- Salz

#### Für den Honig-Senf-Dip:

- 1 EL Mayonnaise
- 1 TL süßer Senf
- 1 TL Honig

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

### Zubereitung:

1. Heize deinen Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Wasche die Zucchini und schneide sie in Sticks.

3. Gib das Mehl auf einen Teller.
4. Verquirle das Ei mit dem Salz und dem Pfeffer und gib es ebenfalls auf einen tiefen Teller.
5. Verrühre den Parmesan, das Mehl und den Sesam in einer Schüssel.
6. Nimm die Sticks und wälze sie zuerst in Mehl, dann in dem verquirlten Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln.
7. Lege die Zucchini-Pommes auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
8. Backe sie im Ofen für ca. 20 Minuten goldgelb.
9. Für den Dip verrührst du alle Zutaten in einer Schüssel.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

