


Peperoni im Kräuterteig

EIGENSCHAFTEN

 **PURINARM**



ZUTATEN

 Für 4 Personen

6 Peperoni rot

2 Bund Petersilie **glattblättrig**

0.5 Bund Oregano

100 g Paniermehl

3 Esslöffel Mehl **gehäuft**

3 Eier

3 Esslöffel Milch

3 Esslöffel Bratbutter

Sauce:

300 g Sauermilch **nordisch**

1 Teelöffel Paprika **edelsüss**

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**



TIPP

Auf die gleiche Weise kann man auch in Scheiben geschnittene Zucchini oder Auberginen zubereiten; sie müssen allerdings kurz in wenig Salzwasser oder über Dampf vorgegart werden.

NÄHRWERT

Pro Portion

35 g Kohlenhydrate

14 g Eiweiss

16 g Fett

349 g kKalorien