

# Zucchini-Parmesan-Fries mit selbst gemachtem Ketchup



**Zucchini-Parmesan-Fries mit pikantem Ketchup zum Dippen: Ein aussergewöhnlicher Apéro-Genuss, der nicht nur Kinder happy macht.**

Ketchup selber kochen liegt gerade voll im Trend, ganz besonders bei Eltern von kleinen Kindern. Dies einerseits, weil man es so zubereiten kann, wie es dem eigenen Geschmack (oder dem der Kids) am ehesten entspricht, aber auch, weil in industriell gefertigtem Ketchup oftmals ein erschreckend hoher Zuckeranteil enthalten ist. Die Zubereitung des beliebten Tomatenmuses ist super einfach und geht auch gar nicht lange.

## Zucchini-Parmesan-Fries

- 3 kleine Zucchini
- 60 g Pankomehl (asiatisches Paniermehl. Gibt's in vielen Supermärkten; ansonsten findet man es im Asia-Shop.)
- 100 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 2 Eiweiss, verquirlt
- Nach Belieben gehackte Petersilie

## Pikantes Ketchup

- 200 g Tomatenmark
- 2 EL Apfelessig
- 200 ml Wasser
- 2 EL Honig
- 1 TL Salz
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zimt
- ½ TL Pfeffer
- 1-1½ TL Cayennepfeffer

**Bemerkung:** Wenn Kinder mitessen, ersetzen wir einen Teil oder auch die ganze Menge des Cayennepfeffers durch mildes Paprikapulver.

1. Alle Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen. Danach die Temperatur reduzieren und das Ketchup 20 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Komplett auskühlen lassen.
1. Zucchini halbieren und in circa 2 cm dicke Stifte schneiden. Paniermehl mit Parmesan, Salz, Pfeffer und Oregano in einem tiefen Teller vermischen. Das Eiweiss ebenfalls in einen tiefen Teller geben.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Stifte zuerst durch das Eiweiss ziehen, dann in der Paniermischung wälzen, bis sie gründlich umhüllt sind.
3. Danach die Fries für circa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. 4. Fries nach Wunsch mit etwas Petersilie garnieren und mit dem pikanten Ketchup servieren.

Zubereitungsdauer: ca. 50 Minuten

---

**Cantine San**

### **Marzano Bascià Rosso d'Italia**

Leuchtendes Rubinrot. In der Nase komplexe Aromen von Zwetschgen, Pflaumenkonfitüre, süssen Gewürzen und etwas Vanille und Süssholz. Im Gaumen sehr voll, mit weichen, seidigen Tanninen und langem rundem Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)