Zucchini Fries

**Zutaten**:

2 Zucchinis

1 Tasse Paniermehl

½ Tasse Parmesan

1 Löffel Knoblauchpulver

1 Löffel getrocknetes Basilikum

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Pfeffer

2 Eier

**Zubereitung:**

Heize zuerst den Ofen auf 220°C vor. Schneide dann die Zucchini in kleine Streifen (Frie´s). Dann nimmst du dir eine große Schüssel und tust das Paniermehl, den Parmesan, das Knoblauchpulver, das Salz und den Pfeffer rein. Dann öffnest du die Eier und machst sie in eine flache Schale rein. Dann nimmst du die Zucchini streifen und umhüllst sie gut mit den Eiern danach dipst du sie in en Paniermehl mix. Leg die Zucchinis auf ein Backblech und bäckst sie für 15-20 Minuten. In der zwischen zeit kannst du dir den Krass passenden griechischen Joghurt Dip machen.

**Griechischer Joghurt Dip:**

1 Tasse griechischen Joghurt

1 Löffel Zitronensaft

2 Frische Schnittlauche

Ein bisschen Salz

Ein bisschen Pfeffer

**Blumenkohl Hash Browns**

**Zutaten:**

1 großer Blumenkohl

½ Tasse Parmesan

⅓ Frisch Geschnittenen Schnittlauch

3 Knoblauch

2 Löffel Oliven öl

1 Teelöffel getrocknetes Basilikum

2 Eier

1 Teelöffel salz

½ Teelöffel schwarzen pfeffer

1. Heize den Ofen auf 400°F vor (200°C).
2. Reiben Sie mit einer groben Reibe den Blumenkohl, bis der ganze Kopf in kleine Stücke zerbröckelt ist.
3. Die Blumenkohlstücke in eine Schüssel geben und einen ½ Teelöffel Salz darüber streuen. Den Blumenkohl mischen, um das Salz einzuarbeiten, und 20 Minuten ziehen lassen, um die Feuchtigkeit zu entfernen.   
   Transfer den Blumenkohl in eine andere Schüssel mit einem großen Handtuch. Wickeln Sie das Handtuch zu und drücken Sie es so, dass die überschüssige Flüssigkeit angespannt ist.
4. Legen Sie ein Backbleck mit Pergamentpapier aus - das verhindert das Brennen auf dem Boden der Rösti. Die Blumenkohlmischung in 6 gleichmäßige Portionen teilen, auf das Tablett legen und zu Rösti formen.
5. Backen Sie für 35-40 Minuten, bis sie goldbraun sind
6. Lassen Sie den Rösti ca. 15 Minuten lang abkühlen, bis er fest ist.
7. Mit der gewünschten Dip-Sauce servieren.
8. Viel Spaß!