



## DAS 30 MINUTEN IDEENFRÜHSTÜCK

# TOASTIDEEN AUS DER AXICA KÜCHE

## PICCATA

Zutaten für 4 Personen

- » 3 EL Olivenöl
- » 2 Knoblauchzehen, gepresst
- » 12 Scheiben Toast (je 1 cm dick)
- » 4 kleine feste Tomaten, jeweils in 6 ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden
- » 0,5 TL Salz
- » 1,5 EL Oregano, fein gehackt
- » eine Prise Pfeffer
- » 12 Scheiben Schinken (ca. 300 g)
- » 5 EL Mehl
- » 2 Eier
- » 2 EL Milch
- » 7 EL geriebenen Parmesan
- » 100 g Schnittsalat
- » etwas Olivenöl zum Braten

### Zubereitung

Öl mit Knoblauch verrühren, Toastscheiben damit bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Diese werden ca. 5 Min. auf mittlerer Schiene bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen gebacken. Bis zum Servieren im ausgeschalteten Ofen warmhalten.

Tomatenscheiben würzen, Schinkenscheiben auslegen und je 2 Tomatenscheiben in die Mitte legen, Ränder einschlagen und evtl. mit Zahnstochern fixieren (Päckli packen). Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit Milch, Käse und Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Päckli portionsweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Danach in der Ei-Käse-Mischung wenden und bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 3 Min. goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen. Fertig sind die Piccata.

Servier-Tipp: etwas Schnittsalat auf den Toastscheiben verteilen und die Piccata darauf anrichten.

### Nährwerte pro Portion:

- » 174 kcal
- » 16 g Kohlenhydrate
- » 10 g Eiweiß
- » 8 g Fett
- » 16 g Kohlenhydrate

Wir sind gespannt und freuen uns, wenn ihr Eure Piccata's mit uns auf Instagram unter #axicarezept und der Verlinkung [@axicaberlin](https://www.instagram.com/axicaberlin) teilt!