



Kohlrabi Schnitzel

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

2 mittelgroße Kohlrabi

2 Eier

4–5 EL Mehl (Weizen oder Dinkel)

6–8 EL Paniermehl

Salz & Pfeffer

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Optional: eine Prise Muskat

Öl zum Braten (z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)

Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in leicht gesalzenem Wasser ca. 8–10 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Danach abgießen und etwas abkühlen lassen. Mehl auf einen Teller geben. Eier verquirlen (bzw. die vegane Variante anrühren) und in einen zweiten Teller geben. Paniermehl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ggf. Muskat in einem dritten Teller mischen. Die vorgegarten Kohlrabischeiben zuerst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und abschließend im gewürzten Paniermehl wenden, bis sie rundum bedeckt sind. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kohlrabi Schnitzel bei mittlerer Hitze goldbraun braten – etwa 3–4 Minuten pro Seite. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schmeckt: Klassisch mit Kartoffelbrei und Erbsen Sommerlich mit frischem Blattsalat und Kräuterquark oder im Wrap oder Burger als pflanzliche Füllung

Lindchen
schmeckt