

Rezept: Kohlrabi-Schnitzel

Wenn es draußen nicht mehr so heiß ist, dürfen die Speisen wieder etwas deftiger werden. Und gerade jetzt im Herbst gibt es reichlich regionales Gemüse. Wie wäre es mit Kohlrabi-Schnitzel? Du kannst die Schnitzel – wie hier im Rezept – vegan zubereiten oder die Kohlrabis mit Ei (statt der Hafersahne) panieren. Auch das Kartoffelpüree ist hier vegan.

Und so geht es: Schäle die Kartoffeln, Möhren und Kohlrabis. Kartoffeln und Möhren werden in kleinere Stücke, die Kohlrabis in 1cm dicke Scheiben geschnitten.

Die Kartoffeln und Möhren gibst Du in einen Topf, die Kohlrabischeiben in einen weiteren Topf, jeweils mit gesalzenem Wasser.

Zutaten Kohlrabi-Schnitzel:

- ♥ 2 große Kohlrabis
- ♥ Wasser, gesalzen
- ♥ Mehl und Paniermehl
- ♥ Hafersahne
- ♥ Öl zum Braten
- ♥ Salz und Pfeffer

Zunächst wird der Kohlrabi ca. sieben Minuten gekocht. Lasse diesen dann abkühlen und tupfe ihn trocken.

Koche die Kartoffeln mit den Möhren. Die Garzeit beträgt ca. 15 Minuten, je nach Größe.

Zutaten Kartoffel-Möhren-Püree:

- ♥ 350 g Kartoffeln
- ♥ 150 g Möhren
- ♥ 150 ml Pflanzenmilch
- ♥ Wasser, gesalzen
- ♥ Salz, Pfeffer, Muskat, Patersilie

Die Kohlrabischeiben werden nun paniert: Dazu die Scheiben erst im Mehl, dann in der mit Pfeffer und Salz gewürzten Hafersahne und schließlich im Paniermehl wälzen.

- www.ms-gateway.de -
Rezeptservice

Nun Öl in der Pfanne erhitzen, gerade soviel, dass die Kohlrabi-Schnitzel bedeckt sind.

Wenn die Kartoffeln und Möhren gar sind, dann das Kochwasser abgießen, mit der Pflanzenmilch zu Püree verarbeiten und mit den Gewürzen abschmecken.

Zu den Kohlrabi-Schnitzeln und dem Püree passt eine Rahmsoße.

Guten Appetit!

