

Kohlrabi-Schnitzel mit Rote-Beete-Salat

Zutaten für 1 Person:

½	Kohlrabi
40 g	Vollkornmehl
1	Ei
30 g	Bergkäse gerieben
30 g	gemahlene Haselnüsse
1 Prise	Salz, Pfeffer
2 EL	Rapsöl
½	Rote Beete roh
½	Apfel
1 TL	Saure Sahne
1 EL	Essig
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer
	Optional 1 Msp. Meerrettich

Zubereitung:

- ☛ Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen (gerne Wasserkocher nutzen)
- ☛ Kohlrabi schälen und in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.
- ☛ Die Scheiben im Salzwasser ca. 5 Minuten garen.
- ☛ Das Mehl auf einem Teller mit Salz und dem Pfeffer vermischen.
- ☛ Das Ei ebenfalls in einen Teller geben und verquirlen.
- ☛ Auf einem dritten Teller die Haselnüsse mit dem Bergkäse vermengen.
- ☛ Die Kohlrabi-Scheiben erst in Mehl, dann Ei, zum Schluss in den Nüssen panieren.
- ☛ In einer Pfanne Öl erhitzen und die Kohlrabi-Scheiben auf niedriger Stufe rausbraten.
- ☛ Währenddessen Rote Bete und Apfel schälen und beides fein raspeln.
- ☛ Mit saurer Sahne, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

Nachhaltig und spannend:

Die Kohlrabi-Schnitzel bieten eine vegetarische, nachhaltige Alternative zum klassischen Schnitzel. Es können ebenso andere Gemüsesorten wie Zucchini oder Knollensellerie verwendet werden.

Wenn der Backofen auf Grund anderer Gerichte verwendet wird, lassen sich die Kohlrabi-Scheiben auch super fettarm im Backofen zubereiten. Hierfür das Gemüse auf 200 Grad Ober- Unterhitze ca. 20 Minuten goldbraun backen.