

GEBACKENER KOHLRABI MIT SCHNITTLAUCHSAUCE & SALAT

Zutaten für 2 Personen:
Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Diverse Blattsalate (zB Vogerlsalat, roter Eichblatt, Romanischer, Rucola...)
4-5 Radieschen

Für den gebackenen Kohlrabi:

1 großen Kohlrabi
1 Ei
2,5 EL Mehl
4-5 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
Rapsöl

Für das Dressing:

1/2 TL Senf
1 TL Honig
2,5 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 Schuss Balsamico Essig
Salz

Für die Schnittlauchsauce:

3 EL fein gehackten Schnittlauch
2 EL Naturjoghurt
2 EL Skyr
1 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Knoblauch
1 TL Zitronensaft

1. Den Kohlrabi schälen, halbieren und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. In etwas Salzwasser für ein paar Minuten bissfest kochen oder im Dampfgarer für ca. 20min mit etwas Salz garen.
2. Den Salat waschen, trocken schleudern und in Mundgerechte Stücke zupfen/schneiden. Die Radieschen ebenfalls waschen und blättrig schneiden oder raspeln. Für das Dressing alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab kurz aufschäumen.
3. Für die Schnittlauchsauce alle Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch nach Belieben abschmecken.

4. Für die Panier das Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen, den gegarten Kohlrabi erst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss gut mit Bröseln panieren.
5. Das Rapsöl ca. 1 cm hoch in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabischnitzel auf beiden Seiten je 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.
6. In der Zwischenzeit den Salat marinieren und mit dem gebackenen Kohlrabi und der Schnittlauchsauce auf Teller anrichten.

friedarosa's Tipp:

Anstelle von Kohlrabi kannst du auch Sellerie verwenden, dieser ist etwas geschmacksintensiver als der Kohlrabi. Er schmeckt aber mindestens genau so gut!

Guten Appetit!

Deine friedarosa