Gebackener Kohlrabi

Ein schnelles Rezept mit großer Wirkung. Gebackener Kohlrabi kann als vegetarisches Hauptgericht, aber auch als leckere Beilage zu Fleisch serviert werden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Foto: Seph Swain

Zutaten

4 Stk.	Kohlrabi
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Stk.	Eier (verquirlt)
8 EL	Mehl
120 g	Semmelbrösel
1 Prise	Salz
6 EL	Öl

Zubereitung

1. Für **gebackenen Kohlrabi** zuerst einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Salzen nicht vergessen. Während das Wasser Zeit braucht zum Kochen den Kohlrabi schälen und danach im Ganzen in den Topf, mit dem kochenden Wasser legen.

2. Die Hitze nun zurückschalten, einen Deckel auf den Topf geben und je nach Kohlrabigröße 15 – 17 Minuten köcheln lassen. Dabei bitte darauf achten, dass das Wasser auch wirklich leicht sprudelt. Mit einer Gabel oder einem Metallschaschlikspieß prüfen ob die Kohlrabi weich sind, dann das Wasser abschütten und die Kohlrabi mit kaltem Wasser kurz überschütten. Diese dann zur Seite stellen und kalt werden lassen.

3. Den Backofen auf 100°C vorheizen. Wenn der Kohlrabi kalt ist, circa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zum Panieren drei tiefe Teller herrichten. In den ersten Mehl schütten, in den zweiten die Eier verquirlen und salzen und in den dritten Semmelbrösel geben. Wie beim Schnitzel den Kohlrabi zuerst im Mehl wenden, dann mit Ei benetzen und zum Schluss mit Semmelbrösel überziehen.

5. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben bei schwacher Hitze nach und nach goldgelb braten. Dabei nach ungefähr 3 – 4 Minuten, je nachdem wie heiß die Pfanne ist, die Kohlrabischnitzel wenden und ebenfalls braten. Die fertigen Kohlrabischeiben zum Warmhalten in den Backofen stellen und nach und nach alle Scheiben auf die gleiche Weise braten. Danach sofort warm servieren.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

[hier bestellen]



Tipp

Gebackener Kohlrabi schmeckt mit Zaziki superlecker. Als vegetarische Hauptmahlzeit können sie auch auf frischem Salat mit Orangen oder ähnlichem serviert werden. Als Beilage passen sie gut zu Schweinefilet. Wer es gerne ein wenig schärfer mag, kann in die Semmelbrösel frischen gemahlenen Chili geben. Gibt einen Extra-Kick.