Panierte Kohlrabi

Panierte Kohlrabi sind eine köstliche und einfache vegetarische Alternative zum klassischen Schnitzel. Diese Speise ist perfekt als leichtes Hauptgericht oder raffinierte Beilage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

4 Stk.	Kohlrabi (große)
80 g	Weizenmehl
2 Stk.	Eier
200 g	Semmelbrösel
	Salz und Pfeffer
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Um **panierte Kohlrabi** zu backen, den Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser zirka 8 Minuten vorkochen, bis die Scheiben weich, aber noch bissfest sind. Anschließend abgießen, trocken tupfen und etwas abkühlen lassen. Die Kohlrabischeiben großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Drei Teller für die Panier vorbereiten. Einen mit Weizenmehl, einen mit verquirlten Eiern und einen mit Semmelbröseln. Die Scheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den Bröseln wälzen. Für eine besonders knusprige Panade den Vorgang mit Ei und Bröseln wiederholen.

3. Reichlich Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Kohlrabischeiben darin von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten goldbraun braten. Von der **Pfanne** nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit

kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



hier bestellen

Tipp

Panierte Kohlrabi schmecken hervorragend mit Kartoffelsalat, oder grünen Blattsalat oder einem frischen Dip wie Kräutertopfen, Joghurtsauce oder Knoblauchsauce.