

Kohlrabi „Cordon bleu“

 **30 Min.**

Vorbereitung

 **30 Min.**

Gesamtzeit

 **mittel**

Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

ml Wasser

Salz

g Kohlrabi, ungeschält

Scheibe(n) Gouda (z.B. Lindenhof)

Scheibe(n) Kochschinken (z.B. Naturgut)

Ei(er)

EL Mineralwasser mit Kohlensäure

EL Weizenmehl

EL Paniermehl

EL Butterschmalz (z.B. Bonita)

EL Kräuterquark (z.B. Elite)

Pfeffer

1

Wasser zum Kochen bringen und salzen.

2

Damit aus deinem Kohlrabi leckere Schnitzel werden, musst du ihn erst einmal in Form kriegen. Schneide das Wurzelende und den Stielansatz weg, dann die Knolle schälen. Anschließend schneidest du sie quer in ca. 3 mm dicke, runde Scheiben - pro Portion rechne mit 2 bis 4 Stück.

Tip: Wenn die Randstücke zu klein sind, kannst du sie entweder als Rohkost snacken oder du verarbeitest sie z. B. in Suppen weiter.

3

Als Nächstes gibst du die Kohlrabischeiben in das kochende Wasser und lässt sie darin für ca. 4 Min. garen.

Achtung: Sie sollen noch bissfest und knackig sein. Zu weiche Scheiben werden brüchig und lassen sich nur schlecht panieren.

4

Käse- und Schinkenscheiben in gleich große Stücke schneiden. **Wichtig dabei:** Der Größe der Kohlrabischeiben anpassen! Außerdem soll ein ca. 1 cm breiter Rand frei bleiben.

5

Die gekochten Kohlrabischeiben trocken tupfen. Auf die Hälfte der noch warmen Kohlrabischeiben legst du jeweils Käse und Kochschinken – mit den restlichen Kohlrabischeiben bedecken, fest andrücken.

6

Während die Kohlrabi-Sandwiches auskühlen, bereitest du jetzt deine „Panierstation“ vor. Hierfür benötigst du drei tiefe Teller.

Kohlrabi „Cordon bleu“.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 7 In den ersten Teller kommt das Mehl. Für die zweite Station verquirlst du zunächst die Eier mit Mineralwasser und würzt diese mit Salz & Pfeffer. Die Eier kannst du auch ohne Mineralwasser verquirlen – mit wird die Panade aber fluffiger. Für Station Nr. 3 gibst du das Paniermehl in den letzten Teller. Die Teller sollten nah beieinander stehen, damit du gleich fix und ohne viel Sauerei arbeiten kannst. Das Butterschmalz solltest du jetzt schon mal in einer Pfanne heiß werden lassen.
- 8 Wende deine Schnitzel zuerst in dem Mehl, dann in der Eimasse und zuletzt im Paniermehl. Vorsichtig hantieren, damit sie nicht auseinanderfallen. Sofort in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Min. braten. Wenn die Panade goldbraun ist, können die Kohlrabi-Cordon-bleus aus der Pfanne und sollten möglichst noch warm verzehrt werden.

Tipp: Kräuterquark und ein Salat passen super dazu.