

Kohlrabi-Rezepte:



Kohlrabi-Salat

2 Kohlrabi (ca. 500g)
50g Walnußkerne

Für die Sauce:
100g saure Sahne
Saft von 1 Zitrone
1 TL Honig

- Für die Sauce die saure Sahne mit dem Zitronensaft und dem Honig verrühren.
- Die Kohlrabi schälen und in die Sauce raspeln.
- Die Walnußkerne grob hacken und über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: etwa 20 min.

Kohlrabi-Schnitzel

1-2 Kohlrabi
1 Ei
abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
Salz
Schwarzer Pfeffer
100g Paniermehl

Zum Ausbacken: Öl oder Kokosfett

- Die Kohlrabi schälen und in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden.
- Das Ei in einem tiefen Teller mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Paniermehl in einen zweiten Teller geben.
- Die Kohlrabischeiben erst in dem Ei dann im Paniermehl wenden.
- Das Öl oder Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlrabischeiben bei mittlerer Hitze darin goldbraun braten.
- Rin Rohkostsalat und Kartoffelpüree passen dazu.

Tip: Wer die Kohlrabi lieber weicher haben will, kann die Scheiben vor dem Panieren etwa 5 min in kochendem Salzwasser blanchieren.

Zubereitungszeit: ca 20 min.