



Unser Rezept

DER WOCHE

KOHLRABI SCHNITZEL im Parmesan Mantel

ZUTATEN (für 2 Personen)

- 2 Kohlrabi
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Gemüsebrühe
- 70g geriebenen Parmesan
- 3-4 EL Mehl
- 4-5 EL Paniermehl
- Öl zum braten

ZUBEREITUNG

1. Die Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
2. Die Scheiben in wenig Wasser und mit der Hälfte der Gewürze kochen. Wer die Möglichkeit hat, kann die Kohlrabi ohne Wasser garen.
3. Wenn die Kohlrabi gar sind, diese zum Abkühlen zur Seite stellen.
4. In der Zwischenzeit kann man drei Teller vorbereiten. Einen mit dem Mehl, den zweiten mit den verquirlten Eiern und den dritten mit Paniermehl.
5. Das Paniermehl mit dem Rest der Gewürze und dem Parmesan gut vermischen.
6. Die erkalteten Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden
7. Die Schnitzel bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit Öl ausbraten.

Wir wünschen einen guten Appetit

GEMÜSE  GÄRTNEREI

Florian und Claudia Prietz GbR - Nußbaumstraße 9 - 83533 Edling

www.gemuesegaertnerei.com

kontakt@gemuesegaertnerei.com - 0176/23949100