

Kohlrabi-Schnitzel

Mit Kräuter-Dip



- 8 EL Öl-Cuvée *MILD* *gechillt*, mit Avocado & Olive
- 2 Kohlrabi
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weizenmehl
- 100 g Semmelbrösel (Paniermehl)
- 2 Eier (M)
- Muskatnuss
- 150 g Eisbergsalat
- 2 kleine Bio-Salatgurken
- 1 rote Spitzpaprika
- 2 EL Balsamico bianco
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Quark
- 100 g saure Sahne
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Je 2 EL frisch gehackte Petersilien- und Kerbelblättchen



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée MILD gechillt, mit Avocado & Olive

Das milde Öl-Cuvée ist eine ausgewogene Komposition aus kaltgepresstem Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Olivenöl und Avocadoöl. Es eignet sich ideal für die kalte und warme Küche, zum Beispiel für Dips, Salate, Fisch und Smoothies.



Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, halbieren, Hälften in 4-5 mm dünne Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mehl und Paniermehl auf flache Teller geben. Eier in einem tiefen Teller aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Kohlrabi-Scheiben zuerst in Mehl wenden, dann in Ei tauchen und zuletzt mit den Bröseln panieren.
3. 4 EL Öl-Cuvée *MILD gehillt* in einer Pfanne erhitzen, Kohlrabi-Scheiben zugeben und goldbraun braten. Dabei mindestens einmal wenden. Kohlrabi-Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Gurken putzen, waschen, mit Schale quer in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Restliches Öl-Cuvée *MILD gehillt* mit Balsamico bianco, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Zucker verrühren. Vinaigrette mit Eisbergsalat, Gurkenscheiben und Paprikawürfeln vermischen.
5. Knoblauch schälen und fein hacken, mit Quark, saurer Sahne, Senf und dem restlichen Zitronensaft glatt rühren. Kräuter untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Kohlrabi-Schnitzel mit Salat und Kräuter-Dip anrichten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schön dazu: Neue Kartoffeln, mit Meersalz, 2-3 Prisen Zucker und Öl-Cuvée *MILD gehillt* in einer Pfanne hellbraun angeröstet.

Tausch-Tipp: Statt Quark und saurer Sahne Ricotta und Mascarpone verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

521 kcal, 16,1 g Eiweiß, 33 g Fett, 37 g Kohlenhydrate (3 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft