

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet



Kohlrabi-Schnitzel

3 eher kleine Kohlrabi
Dinkelpaniermehl
1 dl Reisdrink
7 volle EL Dinkelmehl hell
½ TL Salz, Pfeffer, Kurkuma

Die Kohlrabi schälen und die holzigen Enden abschneiden. Dann die Kohlrabi in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Kohlrabi-Scheiben für 4 Minuten im kochenden Salzwasser kochen, aus dem Wasser nehmen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Die Kohlrabi ganz nach Geschmack noch etwas mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Dinkelmehl mit den Gewürzen und dem Reisdrink vermischen, bis ein glatter, sämiger Brei entsteht.

Jetzt kannst du die etwas abgekühlten Kohlrabi zuerst in dem Mehl-Reisdrink-Brei wenden und dann im Paniermehl.

Die fertigen Kohlrabi-Schnitzel in der Fritteuse goldgelb frittieren. Falls du keine Fritteuse hast, kannst du die Schnitzel auch in einer beschichteten Pfanne in reichlich Rapsöl knusprig braten.

Dazu passt ein frischer Salat, Pommes, Redchup, oder die Koriander-Minzsauce.

Rezept und Foto: Annique P.