Kohlrabi Nuggets mit Zitronen-Joghurtsauce

Zutaten für 4 Portionen

Für die Nuggets

- 2 Kohlrabi (mittelgroß)
- 100 g Semmelbrösel
- 60 g geriebener Parmesan
- 2 Eier
- 2 EL Weizenmehl
- Salz

Für die Sauce:

- 100 g Naturjoghurt
- 3 EL Mayonnaise
- 2 TL süßer Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst)

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle den Kohlrabi und teile ihn in 12 Stücke.
2. Koche die Kohlrabistücke mit etwas Wasser für 5 Minuten bissfest. Gieße sie anschließend ab.
3. Baue eine Panierstrasse auf: Dazu gibst du das Mehl auf einen flachen Teller. Auf einem weiteren Teller verquirlst du die Eier und würzt sie mit etwas Salz. Auf einem dritten Teller mischt du für die Panade die Semmelbrösel mit dem Parmesan.
4. Wälze die Kohlrabi Stücke zuerst in Mehl, danach in Ei und zum Schluss in der Panade.
5. Erhitze etwas Pflanzenöl in einer Pfanne.
6. Backe die Nuggets darin von beiden Seiten goldgelb.
7. Verrühre alle Zutaten für die Zitronen-Joghurtsauce in einer Schüssel.
8. Serviere die Kohlrabi-Nuggets mit der Joghurtsauce. Wenn du magst, kannst du sie nicht mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.