

Kohlrabischnitzel



vegetarisch

kleinkindtauglich

Kohlrabischnitzel sind eine schnelle und vegetarische Alternative zum klassischen Schnitzel, die nicht nur Kinder sehr gern essen

Meine Kinder sind begeisterte Schnitzel-Esser – sehr gern mögen sie aber auch Kohlrabi – Kohlrabischnitzel sind daher eine tolle Kombination als vegetarische Abwechslung auf unserem Speiseplan.

Wir essen sie gern als Hauptgericht mit Kartoffelbrei und Salat oder mit Pellkartoffeln oder Wedges und Kräuter-Joghurt Dip. Aber auch als Fleischersatz auf einem vegetarischen Burger sind sie ein echter Hit und auch kalt waren sie schon bei unserem Picknick dabei.

• **Zutaten für Kohlrabischnitzel**

- 2 große Kohlrabi
- 1-2 Eier
- etwas Mehl
- Semmelbrösel
- Öl zum Braten
- Salz
- Zitrone

So machst du Kohlrabischnitzel selber

1. Schäle zuerst den Kohlrabi und schneide ihn in möglichst große, schnitzeldicke Scheiben.
2. Bring Salzwasser in einem Topf zum Kochen, gib die Kohlrabischeiben hinein und lass

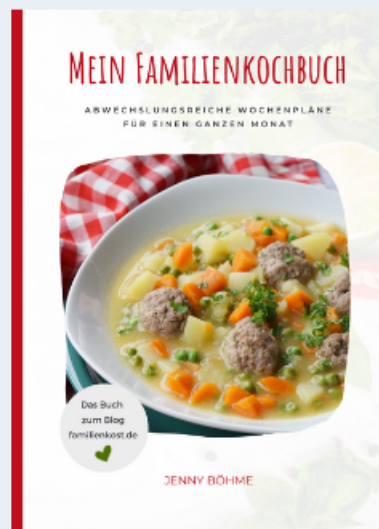
sie für etwas 5 Minuten köcheln. Nimm sie dann heraus und lass sie abtropfen. (Diesen Schritt kannst du gut im Voraus erledigen. Wenn es dann an die Essenszeit geht, brauchst du die Schnitzel nur noch zu braten.)

3. Nun kannst du die Panierstraße aufbauen. Nimm dir drei tiefe Teller: auf den ersten gibst du etwas Mehl. In den zweiten Teller gibst du das Ei, das du mit einem kleinen Schluck Milch verquirlst und auf den dritten Teller gibst du die Semmelbrösel.
4. Paniere dann deine Kohlrabischnitzel. Dafür würzt du sie erst von beiden Seiten mit Salz und optional Pfeffer. Wende sie dann nacheinander beidseitig im Mehl, in der Eimasse und schließlich in den Semmelbröseln.
5. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Kohlrabischnitzel darin unter Wenden goldgelb aus. Das dauert ungefähr 5 Minuten.
6. Serviere das Schnitzel mit einer Scheibe Zitrone – das unterstützt das Aroma des Kohlrabis.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Variationsidee:

Schneide die Kohlrabischeiben sehr dünn, belege sie direkt nach dem Kochen mit einer Scheibe Goudakäse und klappe eine zweite Scheibe drauf. Auf diese Art erhältst du köstliche



vegetarische Kohlrabi-Cordon-Bleu.