

## Rezept

# Knusprige Kohlrabiplätzchen mit Petersiliensauce

Ein Rezept von Knusprige Kohlrabiplätzchen mit Petersiliensauce, am 09.06.2026

## Zutaten

### Für die Kohlrabiplätzchen:

1	großer Kohlrabi		Salz
1	Möhre (ca. 120 g)	100 g	Gouda
2	Eier (M)	25 g	Haferkleieflocken
	Pfeffer		

### Für die Petersiliensauce:

100 ml	Milch	3 EL	Butter
20 g	Vollkornmehl	1 TL	Zitronensaft
	Salz	1 EL	TK-Petersilie

### Außerdem:

Auflaufform (ca. 26 x 20 cm)	Butter für die Form
------------------------------	---------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 40 g F, 27 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Für die Plätzchen den Kohlrabi schälen und in 4 gleich dicke Scheiben schneiden. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen und salzen. Die Scheiben darin ca. 12 Min. kochen, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 150 ml Gemüsekochwasser abnehmen und für die Sauce beiseitestellen.
2. Inzwischen die Möhre schälen und grob raspeln. Den Gouda grob reiben. Möhre, Käse, Eier und Haferkleie in einer Schüssel mit der Hand gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen, die Form mit der Butter einfetten. Die Kohlrabischeiben nebeneinander hineinlegen. Die Käsemasse darauf verteilen und bis an den Rand der Scheiben flach drücken. Die Scheiben im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis die Kruste goldbraun ist.
4. Währenddessen für die Petersiliensauce das Gemüsekochwasser mit der Milch mischen. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Vollkornmehl einrühren. Die Milchmischung dazugießen und unter Rühren aufkochen. Die Sauce dann bei schwacher Hitze 2 - 3 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und die Petersilie einrühren. Die Kohlrabiplätzchen auf zwei Tellern anrichten und mit der Petersiliensauce servieren.