

Rezept

Kohlrabischnitzel mit Avocadocreme

Ein Rezept von Kohlrabischnitzel mit Avocadocreme, am 06.05.2024

Zutaten

FÜR DIE SCHNITZEL:

2	junge Kohlrabi (à ca. 50 g, möglichst mit frischem Grün)	6 EL	Olivenöl
			Salz
80 g	Dinkel-Vollkornflakes	2 EL	Kürbiskerne
4 EL	Dinkelmehl (Type 1050)	2	Eier (M)
1 EL	Butter		

FÜR DEN SALAT:

1 EL	Limettensaft	2 EL	Olivenöl
300 g	rote und gelbe Kirschtomaten		

FÜR DIE CREME:

100 g	Babypspinat	125 g	körniger Frischkäse
1	große reife Avocado	1 EL	Limettensaft
	Salz		schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Für die Kohlrabischnitzel die Kohlrabiknollen putzen, zarte grüne Blätter beiseitelegen. Kohlrabiknollen schälen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und in einem breiten Topf in 2 EL Olivenöl 2-3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten, dann 5 EL Wasser dazugeben. Die Kohlrabischeiben salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5-7 Min. bissfest dünsten. Kohlrabi aus dem Sud heben und abtropfen lassen, den Sud beiseitestellen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Dinkel-Flakes in einem Gefrierbeutel mit der Teigrolle fein zerbröseln. Die Kürbiskerne hacken und mit den Flakes auf einem Teller mischen. Das Mehl auf einem weiteren Teller bereitstellen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Kohlrabischeiben erst im Mehl wenden, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss im Kürbiskern-Mix. Die panierten Kohlrabischeiben nebeneinander beiseitelegen.
3. Für den Tomatensalat den Kohlrabisud mit dem Limettensaft und dem Olivenöl verrühren. Die Tomaten waschen, vierteln und in dem Dressing wenden.

4. Für die Avocado-creme den Spinat und ca. 20 g zarte Kohlrabi-blätter waschen, verlesen und trocken schleudern, die harten Stiele entfernen. Spinat- und Kohlrabi-blätter mit dem Frischkäse fein pürieren. Die Avocado halbieren und den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, mit dem Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Spinat-Mix untermischen, den Dip salzen und pfeffern.
-
5. Für die Kohlrabischnitzel das übrige Olivenöl und die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die panierten Kohlrabischeiben darin portionsweise in ca. 2 Min. goldbraun braten, dann wenden und in weiteren 2 Min. fertig braten. Die fertigen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen bei 80° warm halten, bis alle gebraten sind. Kohlrabischnitzel mit der Avocado-creme und dem Tomatensalat servieren.