

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Superschmelz-Kohlrabi



Geschmack:	Milder Kohlgeschmack, dickere Schale
Vitamingehalt:	Reich an Carotin, Eiweiß und Mineralien -
Aufbewahrung:	Im Gemüsefach des Kühlschranks
Verwendungsmöglichkeiten:	<ul style="list-style-type: none">• Koch-Kohlrabi, weniger für Rohkost geeignet• Gekocht als Gemüse oder Suppe• Kohlrabi-Schnitzel

BLIDZ Rezept

01/02

Kohlrabischnitzel

Kohlrabi	Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
1 Ei Zitronenschale, Salz, Pfeffer Paniermehl	Das Ei in einem tiefen Teller mit Zitronenschale und Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabischnitzel zuerst in Eimasse, dann in Paniermehl wenden.
Kokosfett, Öl	In Kokosfett oder hochoverhitzbarem Öl langsam bei mittlerer Temperatur anbraten. <i>Nach Geschmack können die Kohlrabi-Scheiben in etwas Salzwasser vorgedünstet werden.</i>

Tip: Dazu passt Kartoffelpüree mit Rohkostsalat oder Pellkartoffeln mit Merrettichsauce.