

Liebe Köch*innen,

was ist knusprig, lecker und deutsches Nationalgut?

Genau, das Schnitzel!

Zumeist aus Fleisch, lässt sich der Klassiker aber auch wunderbar vegetarisch nachkochen. Einfach ein Wurzelgemüse nach Wahl in einem würzig-salzigen Sud vorkochen, dann wie ein Schnitzel panieren und ausbraten. Beim Sud ist vor allem ein hoher Salzgehalt wichtig, damit das Gemüse gut gesalzen ist. Bei den Gewürzen kann nach Belieben variiert werden. Egal ob mit Curry, scharf, sehr würzig oder ganz dezent, erlaubt ist was schmeckt und verfügbar ist. Meine Wahl fiel auf Lorbeerblätter, Fenchel- und Koriandersamen. Diese würzen dezent, aber schmackhaft, und passen aromatisch super zum Kohlrabi.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Kohlrabischnitzel für 4 Personen

- 1 großer Kohlrabi (etwa 1 kg)
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- Öl zum Braten

Für den Würzsud

- 1 l Wasser
- 2 EL Salz
- Optional:
 - 5 Lorbeerblätter, 1 EL Koriandersaat,
 - 1 EL Fenchelsaat, 1 EL Kümmel

Honig Senf Joghurt Dip

- 150 g Joghurt
- 70 g Senf
- 70 g Honig
- Salz, Pfeffer

Salzkartoffeln

- 1 kg Kartoffeln
- 2 EL Salz

Zubereitung

Kohlrabi schälen und in etwa 0,8 cm dicke Scheiben schneiden. Währenddessen Wasser mit Salz und Gewürzen aufkochen und Kohlrabi 5-6 Minuten mit geschlossenem Deckel darin kochen. Herausnehmen und etwas ausdampfen lassen. Dann wie ein Schnitzel zuerst in Mehl, dann in Ei und abschließend in Semmelbröseln panieren. In nicht zu wenig Öl ausbraten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Honig Senf Joghurt Dip alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind.