

Liebe Köch*innen,

viele Kinder sind vom Kohlgeschmack nicht besonders angetan. Doch Kohl steckt voller Gesundheit. Kohlrabistückchen werden als Rohkost meist akzeptiert und haben vergleichbare Inhaltsstoffe wie Blumenkohl – was für ein Glück! Kalium z.B. ist u.a. für den Elektrolythaushalt der Zelle mit verantwortlich. Magnesium ebenso, besonders bei Muskel- und Nervenzellen im Ruhezustand. Magnesiummangel löst bei Menschen Ruhelosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel aus. Da gibt es doch nichts Besseres als ein paar Kohlrabistückchen mit in die Pausenbox der Schulkinder zu legen.



Wir wünschen guten Appetit!

Zutaten

- 500 g Kohlrabi
- 250 g Möhren
- 150 g Kartoffeln
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl
- 300 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Meerrettich (Glas)
- 1 kl. Apfel
- ½ Bund Rucola
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi in 1 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und in kochendem Salzwasser 6 Min. garen. Abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen, fein raspeln und gut ausgedrückt auf einen Teller geben. Ei mit Salz und Pfeffer kräftig gewürzt, in einem zweiten Teller verschlagen. Mehl auf einen dritten Teller geben. Die Kohlrabi-scheiben erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Gemüseraspeln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten.

Für den Dip: Joghurt, Zitronensaft, Sahne und Meerrettich verrühren. Apfel fein würfeln, Rucola hacken (schöne Kohlrabiblätter kann man ebenfalls fein hacken und mit unter den Dip heben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kohlrabischnitzel servieren.

© Bioladen