

Kohlrabischnitzel mit Kartoffelbrei und Champignonrahmsoße

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 3 Kohlrabi, mittelgroß
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- 60g Mehl
- 1 EL Senf
- Salz & Pfeffer
- 1 Zitrone
- Sonnenblumenöl

- 1 kg Kartoffeln
- 400 ml Milch
- 80 g Butter
- 1 TL Salz

- 300 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Mehl
- 150 ml kaltes Wasser
- 200 ml Sahne
- 2 TL Brühpulver
- 2 EL saure Sahne
- Salz & Pfeffer

Rezept:

1. Die Kohlrabi schälen und waschen. dann die 3 Kohlrabi in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Bringe in einem Topf etwa 1 ½ Liter Salzwasser zum Kochen und lasse die Kohlrabischeiben für 5 Minuten darin köcheln.
3. Die Kohlrabischeiben in einem Sieb abgießen, auf Küchenpapier legen und mit einem weiteren Küchenpapier auf beiden Seiten ordentlich trocken tupfen. Dann würzt du sie kräftig beidseitig mit Salz und Pfeffer.
4. In einem tiefen Teller verrührst du 2 Eier, 1 EL Senf und 60 g Mehl mit etwa 1 EL Wasser zu einer glatten Masse.
5. Die 100 g Paniermehl gibst du in einen zweiten tiefen Teller. Die Kohlrabischeiben wendest du zuerst in der Ei-Mehl-Masse und im Anschluss im Paniermehl.
6. In einer beschichteten Pfanne erhitzt du reichlich Sonnenblumenöl, so dass der Boden ca. ein bis zwei Millimeter bedeckt ist. Im heißen Öl brätst du die panierten Kohlrabischeiben beidseitig ca. 3-5 Minuten, bzw. bis sie schön braun und knusprig sind. Jeweils mit einer Scheibe Zitrone servieren.

7. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In einen Topf geben und mit ausreichend Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, wenn es kocht, den Herd etwas runter drehen und 2 TL Salz ins Wasser geben. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen. Zu den Kartoffeln die Milch und die Butter geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Eventuell noch mit etwas Salz abschmecken.
8. Für die Soße die Champignons abtupfen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, wenn die Zwiebeln glasig sind, die Champignons dazugeben, scharf anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie leicht braun sind. Mit Mehl bestäuben und unter kräftigem Rühren das Wasser dazugeben, so dass eine homogene Masse entsteht, dann die Sahne und die saure Sahne hinzugeben und mit der Brühe würzen. Nochmals aufkochen lassen, den Herd runter drehen und die Soße vor sich hinköcheln lassen bis die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
9. Alles miteinander auf einem Teller anrichten und servieren.

Dazu passt gut ein Gurkensalat.

Fazit:

Schmeckt sehr lecker. Vor allem beim Gemüse schnippeln können Kinder gut mithelfen, so wie beim Panieren der Kohlrabischnitzel und dem Stampfen des Kartoffelbreis.