

## Super Kohl – super cool !

### **Kohlrabi-Schnitzelmania im Gemüse-Beet**

#### DAS WIRD GEBRAUCHT:

##### Zutaten:

2 mittelgroße Kohlrabi  
1 Ei  
35 g ger. Parmesan  
½ Tl Knoblauchpulver  
½ Tl Paprikapulver  
5 El Olivenöl  
2 mittelgr. vorgegarte Rote Bete  
100 g Rucola  
100 g Feta, zerbröckelt  
2 El Zitronensaft  
Frische Kräuter, Salz u. Pfeffer

#### EIN REZEPT VON:

**Heike Fuhrmann**

AUS:

TIPPS:

#### SO GEHT'S:

##### Zubereitung:

Die Kohlrabis schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden.

In einem Topf mit Salzwasser 5-7 min kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen und abkühlen lassen.

In einer flachen Schüssel das Ei verquirlen. In einer anderen flachen Schale Paniermehl, Parmesan, Knoblauch- und Paprikapulver mit einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die Kohlrabischeiben erst im Ei und dann in der Paniermehlmischung wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind.

Nun in einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kohlrabischnitzel darin für wenige Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Währenddessen den Rote-Bete-Salat mit Rucola und Feta vorbereiten. Den Rucola putzen, die vorgegarte Rote Bete in feine Würfel schneiden und den Feta direkt in den Salat bröckeln. Olivenöl u. Zitronensaft hinzugeben, den Salat kräftig umrühren und abschmecken. Salat anrichten und Kohlrabi-Schnitzel daraufsetzen, mit Kräutern bestreuen.