

Köstliches Schnitzel einmal anders!

Verwende doch einmal Kohlrabi für dein Schnitzel! So ist es gesünder als mit Fleisch und du wirst staunen, wie gut es schmeckt!

Und so geht's!

Da hier gekocht und gebraten wird, machst du das am besten zusammen mit einem Erwachsenen.

DAS BRAUCHST DU FÜR ZWEI PORTIONEN:

2 möglichst große Kohlrabis (250 g pro Stück)

1 Ei

2 EL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer

Semmelbrösel und Mehl zum Panieren



Kohlrabi und Eier gibt es vielleicht sogar aus'm Dorf bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann!

SO WIRD'S GEMACHT:

- 1 Kohlrabi schälen und in dicke Scheiben schneiden. Diese werden zuerst in Salzwasser vorgekocht. Scheiben herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Würze die Scheiben mit Salz und Pfeffer.
- 3 Bereite in drei separaten tiefen Tellern das verquirlte Ei, Mehl und Semmelbrösel vor. Dann wälzt du die Kohlrabi-Scheiben zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Semmelbröseln.
- 4 Mithilfe eines Erwachsenen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin knusprig goldgelb braten.
- 5 Schon ist dein gesundes Schnitzel fertig. Guten Appetit!

Kohlrabi schmeckt auch roh gut! Dafür sollte er am besten frisch sein. Das erkennst du daran, dass seine Blätter saftig grün sind. Roher Kohlrabi hat besonders viele Vitamine!

Extra-Tipp!





Kinder Griaß di 21