

Rezept des Monats Juni

Kohlrabi-Nuggets



Zutaten		Zubereitung
2	Kohlrabi mittelgroß Salz	Kohlrabi waschen, junge Blätter für den Kräuter-Quark beiseitelegen. Sparsam schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Stücke in 1,5 cm dicke Schieben schneiden. Die Stücke in Salzwasser oder Dampf 5 Minuten bissfest garen und gut abtropfen lassen.
50 g 2 2 EL 60 g 60 g 60 g 6 EL	Mehl Type 550 Eier Milch Salz, Pfeffer, Paprika Parmesan gerieben Vollkornsemmelbrösel Sesam, Nüsse o.ä. Butterschmalz	3 Papierschalen bereitstellen. Eine Schale mit Mehl füllen. In der zweiten Schale Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen. In der dritten Schale Parmesan, Semmelbrösel und Sesam mischen. Kohlrabi zunächst in Mehl, dann in der Eiernmilch und zum Schluss in der Brösel-Käse-Mischung wenden. Portionsweise im Butterschmalz 2-3 Minuten von beiden Seiten goldgelb backen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Tipp: Die Nuggets können im Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze oder in einer Heißluftfritteuse gebacken werden. Dabei die Nuggets nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. Dazu passen Kräuter-Quark und Blattsalat.

