

Panierte Kohlrabischeiben mit Sbrinzquark

Für 4 Personen

1 kg Kohlrabi

in 1 cm dicke Scheiben schneiden, im Salzwasser oder im Siebeinsatz mit wenig Salz weichkochen, herausnehmen und gut abtropfen

Panade

2 EL Vollkornmehl

in einen Suppenteller geben

1 Ei, verklopft

in einen zweiten Suppenteller geben

4 EL Paniermehl

wenig Kräutersalz

in einen dritten Suppenteller geben

Bratbutter oder HOLL-Rapsöl

in einer Bratpfanne erwärmen

Kohlrabischeiben nacheinander im Mehl, Ei und Paniermehl wenden und im heissen Fett auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten

Sbrinzquark

200 g $\frac{3}{4}$ -fett-Quark

3 EL geriebener Sbrinz

mischen

Salz, Pfeffer

würzen, zu den panierten Kohlrabi servieren

Varianten

- Anstelle von Paniermehl gemahlene Nüsse oder Sesamsamen verwenden
- Kohlrabi durch Sellerie, Zucchini oder Auberginen ersetzen
- Anstelle von Sbrinzquark eine andere Sauce nach Wahl dazu servieren, z.B. Tomatensauce, Gorgonzolasauce, oder Quarksauce mit Kräutern und Essiggurken