



Panierte Kohlrabischnitzel mit Reis

dazu Wasabi-Avocado-Dip und Fenchelsalat



ca. 30min



2 Personen

Manche Gemüse eignen sich perfekt, um richtig gute Veggie-Schnitzel daraus zuzubereiten. Der Kohlrabi ist ein solches Gemüse! Er wird in Scheiben geschnitten blanchiert, paniert und in der Pfanne knusprig ausgebacken. Dazu gibt es leckeren Sushireis, einen knackig-frischen Fenchel-Apfel-Salat mit Limette sowie mit Wasabi verfeinerte Guacamole.

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Kohlrabi
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Becher Guacamole
- 2 Päckchen Wasabipaste
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Kresse

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenschere
- Sparschäler
- Messbecher + Küchenreibe
- Zitronenpresse + Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

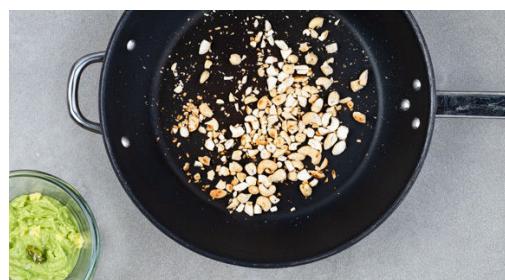
Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 110.5g, Eiweiß 20.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Cashews anrösten

Die **1/2 der Cashews** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die **Guacamole** nach Belieben mit dem **restlichen Zitronensaft**, dem **Wasabi** und 1 Prise Salz würzen. **Vorsicht**, der **Wasabi** ist sehr scharf, daher besser zunächst etwas weniger nehmen und nach Geschmack mehr verwenden.



2. Schnitzel vorbereiten

In einem zweiten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Kohlrabi** zum Kochen bringen. Den **Kohlrabi** schälen, in **4 Scheiben** schneiden und 4-5Min. vorkochen, dann in ein Sieb abgießen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Schnitzel panieren

2EL Mehl mit 5EL Wasser, **1/2TL Sojasauce**, dem **Knoblauch**, dem **Ingwer nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kohlrabischeiben** nacheinander in 1EL Mehl wenden, durch die flüssige **Mischung** ziehen und im **Paniermehl** wenden. In der Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. von beiden Seiten knusprig anbraten.



3. Salat zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** halbieren, vom Strunk befreien und in sehr dünne Streifen schneiden. 2EL Olivenöl mit 3EL Essig, **1TL Zitronensaft, 1TL Zitronenabrieb** sowie Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Apfel** und dem **Fenchel** vermengen.



6. Kresse schneiden

Die **Kresse** mit einer Küchenschere vom Beet schneiden. Die **Kohlrabischnitzel** mit dem **Reis**, dem **Apfel-Fenchel-Salat** und der **Guacamole** anrichten, mit den **Cashews** und der **Kresse** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.