



# Kohlrabischnitzel mit Kartoffelpüree und Rote-Bete- Walnuss-Salat



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Kartoffeln, mehligkochend | 800 g |
| Salz                      |       |
| Kohlrabi                  | 2 St. |
| Bio Limetten              | 1 St. |
| Rote Bete, vorgegart      | 4 St. |
| Walnusskerne              | 30 g  |
| Petersilie, frisch        | 25 g  |
| Frischkäse, natur         | 200 g |
| Zucker                    |       |
| Pfeffer, schwarz          |       |
| Eier                      | 1 St. |
| Paniermehl                | 50 g  |
| Öl                        | 2 EL  |
| Butter                    | 3 EL  |
| Muskatnuss, gemahlen      |       |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Küchenkrepp, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedecken. Zugedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich garen.
2. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Kohlrabi schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen Limette halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen und die andere Hälfte vierteln. Rote Bete grob in eine Schüssel raspeln. Walnüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
4. Rote Bete in der Schüssel mit Petersilie und Frischkäse vermengen. Limettensaft und Walnüsse ebenfalls zugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Panierung in einem Teller Mehl, in einem weiteren Teller verquirltes Ei und in einem letzten Teller Paniermehl vorbereiten. In einer Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl wenden und in der heißen Pfanne von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

6. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, restlichen Frischkäse, 2 EL Butter und Muskat zugeben und mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Kohlrabischnitzel auf Teller anrichten, Limettenspalten dazulegen und zusammen mit Kartoffelpüree und Rote-Bete-Walnuss-Salat servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 533 kcal |
| Kohlenhydrate  | 63 g     |
| Eiweiß         | 19 g     |
| Ballaststoffe  | 12 g     |
| Fette          | 23 g     |