



## Kohlrabi-Scheiben paniert mit Rote Bete Salat

Hauptgericht für 4 Personen  
Vegan  
45 Minuten Zubereitungszeit  
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

### Zutaten panierte Kohlrabi-Scheiben:

- 900 g Kohlrabi, ca. 3 – 4 Stück
- 350 ml Gemüsebrühe
- 50 g Mehl zum Wenden
- 100 ml Kokosmilch
- 25 g Schnittlauchröllchen
- 50 g Paniermehl
- 5 EL Rapsöl, 75 ml
- Kräutersalz, Pfeffer, Kurkuma

### Für den Rote Bete Salat mit Essig-Öl-Sauce:

- 500 g Rote Bete
- 3 EL Rapsöl, 45 ml
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Salatkräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill)
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Senf
- ½ TL Kräutersalz
- Pfeffer
- evtl. mit Salatblättern garnieren

### Zubereitung des Rote Bete Salates:

Rote Bete waschen und rund 50 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Schälen und in kleine Würfel schneiden. Für die Sauce alle Zutaten gut miteinander vermischen und unter die Rote Bete geben.

### Zubereitung der panierten Kohlrabi-Scheiben:

Kohlrabi schälen, waschen, in ca. ½ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einem breiten Topf in der Gemüsebrühe rund 5 Minuten bissfest garen.

Scheiben aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Drei Suppenteller bereitstellen und eine „Panierstraße“ aufbauen. Im ersten Teller befindet sich das Mehl und im zweiten Teller die Kokosmilch mit Schnittlauch und Gewürzen verrührt. Im dritten Teller befindet sich das Papiermehl. Die Kohlrabi-Scheiben zuerst in Mehl, dann in der Kokosmilch und anschließend im Paniermehl wenden.

Öl in der Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Kohlrabi-Scheiben nach und nach braten. Ergibt ca. 20 Scheiben.

**Tipp:**

Die Kohlrabi-Scheiben schmecken auch kalt und bereichern jedes Bufett.

Mit der vorgegarten, vakuumierten Rote Bete ist das Gericht schneller serviert.

**Varianten:**

Statt der Kokosmilch können Sie auch Hafer-, Soja- oder Mandelmilch verwenden.

Zu den Kohlrabi-Scheiben passt auch gut ein bunter Salat je nach Jahreszeit.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:  
*Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko*

Juni 2020