



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gebackene Kohlrabischnitzel mit Reis-Bowl-Gemüse

Gebackene Kohlrabischnitzel mit Reis-Bowl-Gemüse

2 Kohlrabi, groß

250 g Rinatura Haferflocken Bio

2 Eier

75 g Mehl

1 Avocado

1 Zitrone

1 Glas Al Amier Couscous getrocknete Tomaten

Etwas Salz & Pfeffer

Gebackene Kohlrabischnitzel mit Reis-Bowl-Gemüse

1. Kohlrabi schälen und in 1,5cm breite Scheiben schneiden. Diese ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Unter kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.

Getrocknete Kohlrabi-Scheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben erst in Mehl und Ei, dann in Haferflocken wenden.

Das Bowl Gemüse nach Packungsbeilage zubereiten.

Avocado zermatschen und mit Zitrone, Salz & Pfeffer verfeinern.

Zuletzt die Kohlrabischnitzel in Erdnussöl anbraten und servieren.