

Kohlrabi-Schnitzel

Schwierigkeit **, Dauer 45min, vegan



Zutaten (für 4 Personen)

3-4 Kohlrabi (je nach Größe und Hunger)

Semmelbrösel

Sojasauce

Mehl

50ml Wasser

Rezept

Auch auf das allseits beliebte Schnitzel muss nicht verzichtet werden. Es gibt unterschiedliche Gemüsesorten, um das Fleisch zu umgehen, am besten eignen sich Kohlrabi. Der wird in 0,5cm dicke Scheiben geschnitten und ca. 10-15 min vorgekocht, da das Gemüse beim späteren rausbraten nicht so schnell durch wird wie die Panade. Der Kohlrabi sollte durch aber noch bissfest sein.

Für die Panade wird das Mehl mit ein bisschen Wasser gemischt, sodass eine zähe Masse entsteht. Die 50ml Wasser sind mehr eine geschätzte Angabe, je nach der verwendeten Menge Mehl kann mehr oder weniger Wasser gebraucht werden. Also am besten nach und nach das Wasser zum Mehl geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für mehr Geschmack kann mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Sojasaße gewürzt werden. Keine Angst, die Panade schmeckt dann nicht nach Soja! Anschließend werden die Kohlrabischeiben wie normalerweise das Schnitzel paniert. Erst im Mehl-Wasser-Gemisch wenden, dann in den Semmelbröseln.

Zum Rausbraten empfiehlt sich Butter immer eher als Öl, eine Empfehlung für eine vegane Butter finden Sie im Bereich „Milchprodukte“.

Anstelle des Kohlrabis kann auch Sellerie gut verwendet werden.

Mehr Infos zum veganen Kochen finden Sie auf

<https://www.simeonskirche-muenchen.de/umwelt-simeon/fleischlos-kochen>.