

VEGANE KOHLRABI-SCHNITZEL

Kohlrabi – Ein typisch deutsches Gemüse. Man kennt ihn klassisch in grün-weiß oder aber in bläulich-lila. Die knackigen Knollen sind fast das ganze Jahr über erhältlich, insbesondere von Mai bis Oktober ist ein großes Kohlrabi-Angebot aus heimischer Freilandware verfügbar. Mit seinem leicht süßlich bis nussigem Aroma wird Kohlrabi oft als Rohkost mit Dip serviert. Aber auch gedünstet oder gebraten macht er eine großartige Figur. Ummantelt von einer knusprigen Panade, bietet das Kohlrabi Schnitzel eine leckere, fleischlose Alternative, die sich hervorragend mit einem frischen Salat kombinieren lässt.



Kohlrabi ist ein Kreuzblütengewächs und gehört zur Gattung des Kohls. Er wird in Deutschland seit dem 16. Jahrhundert kultiviert. Für eine optimale Entwicklung brauchen Kohlpflanzen eine reichliche Stickstoffversorgung. Im ökologischen Kohlanbau ist dies durch eine organische Düngung, die Einhaltung der Fruchtfolge und den Anbau von Zwischenfrüchten gegeben. Zur Schädlingsbekämpfung spielt insbesondere die Nützlingsförderung im Kohlanbau eine große Rolle. Über die Sommermonate hinweg ist Kohlrabi aus dem heimischen Anbau in Bio-Qualität in Supermärkten sowie Biomärkten und auch auf dem Wochenmarkt erhältlich.

Auch die Blätter des Kohlrabis sind essbar, sie enthalten viele Nährstoffe und lassen sich toll für Smoothies oder Pesto verwenden oder können wie Spinat gekocht werden. Dadurch kann der Abfall vermindert und leckere, neue Rezept entdeckt werden. Weitere Tipps wie sich Gemüse vom Blatt bis zur Wurzel verarbeiten lässt, findest du auch in unserem #bioentdecken-Tipp 13 zum Thema „Leaf to root“.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Kohlrabi
- 6-7 EL Paniermehl
- 1,5-2 EL Mehl
- 5-6 EL Pflanzendrink
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

- Den Kohlrabi waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Das Paniermehl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack vermischen und auf einem Teller verteilen.
- Den Pflanzendrink mit dem Mehl verrühren und auf einem weiteren Teller verteilen.
- Anschließend die Kohlrabischeiben erst in die Mehl/Milch Mischung legen und danach im Paniermehl wälzen.
- Öl in eine Pfanne geben und die Scheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten.

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

