

N° 11a

Bärenstark gekocht



Kohlrabi-Piccata

(4 Portionen)

Zutaten

2 mittelgroße Kohlrabi
ca. 100 g Mehl
2 Eier
100 g frisch geriebener Parmesan
½ TL Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 EL Oliven- oder Rapsöl

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Kohlrabi-Scheiben ca. 4 Minuten in Salzwasser bissfest kochen.
3. Mehl in einen tiefen Teller sieben.
4. Eier aufschlagen und mit dem Parmesan verquirlen, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken in einen tiefen Teller geben.
5. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
6. Kohlrabi-Scheiben in dem Mehl wenden, vorsichtig abklopfen.
7. Die Scheiben dann durch die Ei-Käsemischung ziehen, direkt in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten vorsichtig goldbraun braten.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds