

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. September 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Jenny Palme

Kohlrabi-Schnitzel mit Kartoffel-Kohlrabi-Stampf und asiatischem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffel-Kohlrabi-Stampf:

400 g Kohlrabi
 350 g mehligkochende Kartoffeln
 30 g Butter
 100 ml Milch, 1,5 % Fett
 1 Bund Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
 Salz, aus der Mühle

Den Kohlrabi und die Kartoffeln waschen, putzen und schälen. Beides in gleichmäßig große, grobe Würfel schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 15-20 Minuten weich köcheln. Abgießen. Dann Milch und Butter dazugeben und Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Petersilie fein hacken und unter Stampf mischen. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

1 Kohlrabi
 2 Eier
 2 EL Schlagsahne
 100 g Mehl
 100 g Panko
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Panko panieren. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin portionsweise pro Seite etwa 3 Minuten braten. Gut abtropfen lassen.

Für den asiatischen Gurkensalat:

½ Salatgurke
 ½ Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 ½ Limette, Saft
 ½ EL Sojasauce
 ½ EL heller Sesam
 ½ EL schwarzer Sesam
 ½ EL brauner Zucker
 1-2 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Mit Chili, Limettensaft, Sojasauce, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing vermischen. Gurke waschen und längs in Scheiben hobeln. Mit dem Dressing und der Hälfte des Sesams mischen. Restlichen Sesam als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.