



Kohlrabischnitzel in Eihülle mit Ofenschupfnudeln und Schnittlauchcreme



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Kohlrabi	2 St.
Weizenmehl, Type 405	7 EL
Eier	3 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schupfnudeln	1 kg
Öl	5 EL
Schnittlauch, frisch	20 g
saure Sahne	300 g

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Kohlrabi waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im kochenden Salzwasser bei mittlerer Temperatur ca. 6–7 Min garen.
2. Kohlrabischeiben aus dem Wasser holen und auf einem flachen Teller auskühlen. Derweil in einen tiefen Teller 3–4 EL Mehl geben. In einem weiteren tiefen Teller 3 Eier mit 4–5 EL Mehl, 2 EL Wasser, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer glatt verrühren.
3. Schupfnudeln in einer großen Schüssel mit 3 EL Öl und 3 Prisen Salz vermischen und auf einem Blech im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen. Derweil in einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.
4. Kohlrabischeiben zuerst im Teller mit dem Mehl von allen Seiten mehlieren, dann durch die Eimischung ziehen und in 2 Durchgängen in der Pfanne goldgelb ausbacken.
5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in ca. 2 mm feine Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel saure Sahne mit Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Schupfnudeln mit Kohlrabischnitzeln auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchcreme servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Normalerweise werden Schupfnudeln in der Pfanne mit Butterschmalz ausgebacken. Man kann dies wie in diesem Rezept jedoch auch im Ofen tun, womit man sich Arbeit und Kalorien spart, da man weniger Fett benötigt. Diese Vorgehensweise kannst du auf fast alle Lebensmittel anwenden, die du normalerweise in der Pfanne

zubereitet: Pommes, Gemüse, sogar Rösti oder Gemüsepuffer!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	848 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	31 g