



Veganes Kohlrabischnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Kohlrabi	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Salatgurken	1 St.
Gemüsebrühe	100 ml
Öl	7 EL
Essig	3 EL
Senf	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sojadrink	200 ml
Weizenmehl, Type 405	50 g
Paniermehl	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20–25 Min. weich garen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Kohlrabi schälen und gleichmäßig in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben ca. 5 Min. im kochenden Wasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Gurke leicht salzen.
3. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und Zwiebel darin ca. 3 Min. garen. Brühe leicht abkühlen lassen und 3 EL Öl, 3 EL Essig und 2 EL Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln abgießen, pellen und noch lauwarm in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Kartoffelscheiben mit lauwarmem Dressing übergießen, vermengen und ca. 20 Min. ziehen lassen. Gesalzene Gurke unter den Kartoffelsalat heben.
5. In einem tiefen Teller 200 ml Sojadrink mit Mehl, Salz und Pfeffer verrühren. In einen weiteren tiefen Teller Paniermehl geben. Kohlrabi-Schnitzel erst in der Mehlmasse und dann in Paniermehl wenden. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kohlrabi-Schnitzel von jeder Seite ca. 2–3 Min. goldbraun braten.
6. Kohlrabi-Schnitzel zusammen mit Kartoffel-Gurkensalat anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	525 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	18 g