

Kohlrabi-Schnitzel mit Orangen-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

2 große Kohlrabi	2 Eier	100 g Parmesan
Sonnenblumenöl	100 g Mehl	125 g Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für die Orangensauce:

1 Schalotte	3 Orangen, Saft, Abrieb	1 TL Butter
1 TL Honig	1 TL Weißweinessig	1 TL Mehl
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	95 ml Vollmilch	30 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 kl. Fenchelknolle mit Grün	1 rote Zwiebel	1 Orange, Abrieb, Saft
40 ml Olivenöl	20 ml weißer Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Senf
4 Zweige glatte Petersilie	1 TL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Petersilie

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

Den Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kohlrabi etwas mit Wasser anfeuchten, damit die Panade besser haftet.

Parmesan reiben. Zum Panieren drei tiefe Teller oder Schalen bereitstellen. Einen Teller mit Mehl, einen mit verquirlten Eiern und einen mit Semmelbrösel befüllen. Semmelbrösel mit Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabischeiben zuerst in Mehl wälzen, anschließend durch die Eier ziehen und dann in den Semmelbröseln wälzen. Für eine schönere Panade erneut in Eiern und Semmelbröseln wälzen.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabischnitzel von beiden Seiten für 5 Minuten anbraten. Kohlrabischnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Orangensauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze glasig andünsten. 1 TL Orangenabrieb und 200 ml Orangensaft dazugeben. Alles kurz aufkochen lassen.

Honig und Essig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Konsistenz etwas Mehl mit kaltem Wasser verrühren, einrühren und kurz aufkochen lassen. Optional durch ein Sieb passieren für eine feinere Konsistenz.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und Salz hinzugeben. Kartoffeln zum Kochen bringen und für 15 Minuten garen. Anschließend die Kartoffeln abseihen und ausdämpfen lassen.

Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch in einem Topf erwärmen. Mit

einem Milchaufschäumer schaumig aufschlagen. Milch mit den Butterflocken zu den zerdrückten Kartoffeln hinzugeben. Zum Schluss Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und gut verrühren.

Für den Salat:

Schale von einer Orange fein abreiben und Saft pressen. Zwei Orangen schälen und filetieren. Zwiebel abziehen und in sehr feine Ringe schneiden. Fenchel putzen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Abgeriebene Orangenschale mit Olivenöl, Balsamicoessig, 20 ml Orangensaft, Senf, Salz und Pfeffer in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Deckel draufsetzen und kräftig schütteln. Orangenfilets, Fenchel und Zwiebel in eine Schüssel geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Dressing übergießen. Gut vermengen.

Für die Garnitur:

Petersilie waschen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Linda Köhler am 11. August 2025