

Koolrabischnitzels



Met frisse vulling

Ingrediënten voor circa 6-8 stuks:

- 2 koolrabi's
- 100 gram verse geitenkaas
- Geraspte schil van 1 citroen
- 1 stengel verse munt
- Zout
- Bloem
- 2 eieren
- Paneermeel
- Ghee of kokosolie om in te bakken

Bereiding:

1. Breng een pan met ruim water en zout aan de kook.
2. Schil de koolrabi's en snij ze in plakken van een halve cm.
3. Kook de plakken circa 2 minuten in het water, ze moeten iets gaar, maar niet te zacht worden.
4. Giet ze af, laat ze schrikken met koud water en laat ze uitlekken in een vergiet.
5. Pluk de blaadjes van het takje munt en hak deze fijn.
6. Meng de verse geitenkaas met de geraspte citroenschil en muntblaadjes.
7. Proef of er nog wat zout bij moet.
8. Bestrijk de helft van de koolrabiplakken met het kaasmengsel en plak de andere helft er bovenop.

9. Zet 3 borden neer met: bloem, losgeklopte eieren, paneermeel.
10. Wentel de schnitzels eerst door de bloem, dan door het ei en tenslotte door het paneermeel.
11. Verhit een grote koekenpan en breng de ghee of kokosolie op temperatuur.
12. Bak de schnitzels goudbruin en dien ze direct op.

Lekker als bijgerecht of samen met een groene bladsalade als lunch.

Paneermeel

Zelf paneermeel maken is eenvoudig en lekker en naar eigen smaak aan te passen.

- 4 volkoren boterhammen
- 75 gram witte amandelen
- 4 eetlepels zonnebloempitten
- 2 eetlepels sesamzaad
- 2 theelepels mosterdzaad
- 1 theelepel zout
- 2 theelepels gedroogde peterselie

1. Verwarm de oven voor op 150°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Snij het brood in dobbelsteentjes en laat ze in circa 15 minuten drogen in de oven.
4. Voeg de laatste 5 minuten de amandelen, sesamzaad en zonnebloempitten toe.
5. Uit de oven nemen en af laten koelen.
6. Mosterdzaad in een vijzel fijnwrijven.
7. Alle ingrediënten in de keukenmachine fijnmalen.

Het paneermeel kan goed afgesloten 2 weken worden bewaard.

Dit recept komt uit *Frühling, Sommer, Gemüse!* (ISBN 9783833843150) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1523
Bijgerecht
Seizoen: zomer