

Kohlrabischnitzel mit Kerbel -Polenta

für 4 Portionen

Zutaten:

Kohlrabischnitzel

2	Kohlrabi (á 400g)
	Salz
3	Eier (Kl. M)
100 g	italienischer Hartkäse (z. B. Grana Padano)
3 EL	Mehl
4 EL	Olivenöl

Zitronen-Möhren

600 g	Bundmöhren
40 g	Butter
2 EL	Brauner Zucker
5 EL	Zitronensaft
100 ml	Mineralwasser
	Salz
2 EL	Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)

Kerbel-Polenta

200 ml	Milch
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz
120 g	Polenta (Maisgrieß)
1 Bund	Kerbel
150 g	Sahnequark (40%)

Zubereitung:

Den Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Danach den Kohlrabi in wenig kochendem Salzwasser in 8 - 10 Minuten bissfest garen lassen, abschrecken, im Durchschlag gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und leicht mit Salz würzen.

Den Käse fein reiben. Das Mehl in einen tiefen Teller geben.

Für die Zitronen-Möhren die Möhren putzen, dabei 2-3 cm Grün stehen lassen. Anschließend die Möhren schälen und die dickeren Möhren längs halbieren. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen und Zucker, Zitronensaft und Mineralwasser zugeben. Dann bei milder Hitze kurz kochen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Möhren zugeben und leicht mit Salz würzen. Möhren abgedeckt bei milder Hitze 15-18 Minuten bissfest garen. 1-2 Minuten vor Ende der Garzeit die geriebene Zitronenschale über die Möhren streuen.

Für die Kerbel-Polenta Milch und Brühe mit 1 TL Salz kurz aufkochen. Polenta hineinstreuen und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten bei milder Hitze quellen lassen.

Kerbel abrausen. 4 - 5 Stiele zum Garnieren beiseitelegen und den restlichen Kerbel mit den zarten Stielen fein schneiden. Quark unter die Polenta rühren, kurz aufkochen.

Den Kerbel unterrühren und am Ende warm stellen.

Den geriebenen Käse in die Eier rühren. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kohlrabischeiben im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch die Eimischung ziehen und sofort im heißen Öl anbraten. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den Zitronen-Möhren und der Kerbel-Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Mit abgezupften Kerbelblättchen garnieren sofort servieren.