

Kohlrabi Cordon bleu

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 3 bis 4
Proteingehalt: 18 g



Du benötigst:

- ✓ ½ Kohlrabi
- ✓ 6 Tomaten
- ✓ 2 Eier
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 4 Salatblätter
- ✓ 4 Schnitten Gouda (geräuchert)
- ✓ Vollkornmehl
- ✓ Semmelbröseln
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer + eventuell Kräuter
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Pfanne
- ✓ Pfannenheber
- ✓ 3 große Teller (für Panier)

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Kohlrabi in schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden
2. Eine Gouda-Schnitte auf eine Kohlrabi-Scheibe legen
3. 2 Scheiben Tomaten und 3–4 Zwiebelringe und auf die Gouda-Schnitte legen
4. 1 Salatblatt auf Tomaten legen und die 2. Kohlrabi-Scheibe als „Deckel“ drauf
5. 3 Teller: 1) Vollkornmehl 2) verquirltes Ei mit Salz / Pfeffer 3) Semmelbröseln
6. „Sandwiches“ in Teller 1–3 wenden und in Pfanne mit Rapsöl herausbacken
7. Das panierte Cordon bleu aus der Pfanne + auf Teller mit Kräutern anrichten

Vplatten-Tipp

- Wenn du den Kohlrabi nicht hart magst, dann diesen in Rapsöl kurz anbraten
- Spiegelei auf den Toast anrichten, damit dein Body mehr Protein bekommt
- Grüner Salat dazu, als Beilage
- Auch kalt verzehrt, ein Genuss

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

