

ABENDESSEN

Kohlrabi - Cordon Bleu

Material:

- Messer
- Brettchen
- evtl. Schäler
- Topf mit Deckel
- Wasser
- Kochplatte
- Küchenpapier
- Pfanne

Zutaten für 1-2 Person:

- 400g Kohlrabi
- Instant Gemüsebrühe
- 60g Kochschinken/ magerer Würfelschinken
- 100g Gouda
- Dinkelvollkornmehl (oder ein anderes Mehl)
- 3 Eier
- 40g Semmelbrösel
- Rapsöl/ Olivenöl o. ein anderes Öl
- Salz
- Pfeffer

| Proteine | Carbs | Fette |
|----------|-------|-------|
| 27 g | 24 g | 26 g |

| | |
|------------|--------------------------------|
| 1½ | Kohlrabis (≈ 397,5 g) |
| 3 TL | Gemüsebrühe (≈ 9 g) |
| 60 g | Schinkenspeck (Würfel) |
| 3 Scheiben | Gouda (≈ 105 g) |
| 4½ TL | Dinkelmehl (Vollkorn) (≈ 45 g) |
| 3 | Eier (≈ 174 g) |
| 3 EL | Semmelbrösel (≈ 36 g) |
| 3 EL | Olivenöl (≈ 18 ml) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

1. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und in verdünnter Gemüsebrühe 5 min dünsten.
2. Herausnehmen, abtropfen lassen, evtl. noch mit Küchenpapier abtupfen.
3. Kohlrabi salzen und pfeffern.
4. Schinkenspeck und Gouda auf die Größe der Kohlrabi zuschneiden, wenn nötig.
5. Zwischen jeweils zwei Gemüsescheiben legen.
6. Zuerst in Dinkelmehl, dann im verschlagenen Ei und zuletzt in Semmelbrösel wenden.
7. Olivenöl in Pfanne erhitzen, Cordon Bleu bei mittlerer Hitze braun braten.
8. Restlichen Kohlrabi entweder würfeln und in etwas Butter geschwenkt zu den Cordon Bleu servieren oder für ein anderes Gericht verwenden.