

Rezept: Möhren-Kartoffelstampf mit Kohlrabi-Schnitzel & Dip (5 Portionen)

Zutaten Möhren-Kartoffelstampf

500 g mehligkochende Kartoffeln
350-400 g Möhren
250ml Gemüsebrühe (Brühepulver und 250ml heißes Wasser)
Salz & Pfeffer
Muskatnuss



vegetarisch

Zutaten Kohlrabischnitzel

750g Kohlrabi
75g Senf
Salz & Pfeffer
75g Vollkornmehl, z.B. Dinkelvollkorn, Weizenvollkorn
3 Eier
30g Sesam
150g Vollkorn-Semmelbrösel
Öl zum Braten

Zutaten Dip

350 g Magerquark
250 g Joghurt 3,8%
1 Bund frische Minze
1 Bio-Zitronen
Salz & Pfeffer

Zubereitung Möhren-Kartoffelstampf

1. Die Kartoffeln schälen und vierteln
2. Die Möhren schrubben und grob zerteilen.
3. Beides in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, aufkochen lassen und ca. 15 Minuten kochen.
4. In dieser Zeit das Brühpulver in das heiße Wasser mischen.
5. Wenn die Kartoffeln und die Möhren weich sind (mit einer Gabel einstechen und prüfen, ob sie weich sind), das Kochwasser abgießen und dabei auffangen, einen Teil der heißen Gemüsebrühe in den Topf geben und stampfen.
6. So viel Gemüsebrühe nachgießen, bis ein cremiger Möhren-Kartoffelstampf entsteht.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Kohlrabischnitzel

1. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, vorsichtig herausnehmen, kalt abschrecken und trocken tupfen.
3. Mit Senf bestreichen.
4. Vollkornmehl auf einen Suppenteller streuen.
5. Eier in einem Suppenteller aufschlagen, verquirlen, salzen und pfeffern.
6. Sesam und Vollkorn-Semmelbrösel auf einen weiteren Suppenteller geben.
7. Kohlrabischeiben erst in Mehl, denn im Ei und danach in den Bröseln wenden. Die Panade etwas andrücken.
8. In einer Pfanne Öl auf mittlere Temperatur erhitzen (Kochlöffelprobe) und die Kohlrabischnitzel von jeder Seite etwa 3 Minuten braten.
9. Im Backofen bei 60°C Umluft (80°C Ober- und Unterhitze) warm halten, bis alle Kohlrabischnitzel gebraten sind.

Zubereitung Dip

1. Magerquark und Joghurt gut vermischen.
2. Die Minze und die Bio-Zitronen gut waschen.
3. Die Minze trocken schütteln und fein hacken
4. Die Schale der Zitronen abreiben und die Zitronen auspressen.
5. Alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de