

# Vegetarisches Kohlrabi-Cordon Bleu

## Paniertes muss immer ungesund sein? Und Kohlrabi gibt es nur als Beilage?

Falsch gedacht! Diese Kohlrabi-Cordon Bleus sind eine wunderbar frische Neuinterpretation des Wirtshaus-Klassikers und machen mit ihren Kohlrabischeiben und der Frischkäsefüllung eine gute Figur – in mehrfacher Hinsicht.

Außerdem verhelfen sie der grünen Kohlrabiknolle endlich zu der Aufmerksamkeit, die der frischen Vitaminbombe gebührt: Der Kohlrabi ist nicht nur besonders reich an Magnesium, Selen und Kalzium, er ist auch kalorientechnisch ein echtes Leichtgewicht.



# Kohlrabi-Cordon Bleu

## Zutaten:

- 2 Kohlrabi
- ½ Schachtel Frischkäse Natur
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 3 EL Mehl
- 2 Eier
- 100 g **LAND-LEBEN Vollkorn-Semmelbrösel**
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- Pflanzenöl zum Herausbacken
- Salz und Pfeffer

## So geht's:

Die Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Kohlrabischeiben in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, abschrecken und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch durchpressen und mit der Petersilie, dem Zitronensaft und dem Frischkäse glattrühren.

Jeweils zwei Kohlrabischeiben mit dem Frischkäse zusammensetzen. Die Eier in einer Schale verquirlen und den Parmesan mit den **LAND-LEBEN Vollkorn-Semmelbrösel** vermengen.

Die Kohlrabi-Cordon Bleus erst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in der Semmelbrösel-Parmesan-Mischung wenden.

In heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun herausbacken und das überschüssige Fett etwas abtupfen. Dazu passt ein grüner Salat.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)