

Gemüseschnitzel in Mandelkruste mit Räucherlachs

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g geschälter Knollensellerie
- 1 Kohlrabi
- 2 Eier
- etwas Muskat
- 2 EL Vollkornmehl
- 80 g Mandelblättchen
- 2 EL Rapsöl
- 300 g Magerquark
- 3 EL (1,5 % Fett) Milch
- 1 EL TK- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 4 Scheiben Räucherlachs
- etwas Petersilie

Sellerie und Kohlrabi waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser circa 5 Minuten dünsten.

Die Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat auf einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Mandelblättchen auf 2 kleine Teller geben. Gemüsescheiben dünn mit Mehl bestäuben, durch die Eiermasse ziehen und in den Mandelblättchen wenden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin langsam unter Wenden anbraten, bis das Gemüse weich ist.

Quark mit der Milch cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und den Schnittlauch unterheben. Die Gemüseschnitzel mit Kräuterquark und Lachsscheiben anrichten und mit Petersilie garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen