

Gemüseschnitzel in Mandelkruste

Zutaten (für 2 Personen):

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

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsescheiben ganz dünn mit Mehl bestäuben, durch die Eiermasse ziehen und in den Mandelblättchen wenden. In die heiße Pfanne geben und langsam unter Wenden anbraten, bis das Gemüse weich ist.

Den 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.

Nährwerte (pro Portion à 524 g):

720 kcal, 20 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 46 g Fett, 12 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Akne
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- COPD
- Diabetes
- Divertikulose
- Dünndarm-Fehlbesiedlung
- Fersensporn
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörung
- Fruktose-Intoleranz

Fußpilz
Herzmuskelverdickung
intensivem Sport
Magen-Bypass
Met. Syndrom
Morbus Bechterew
Morbus Crohn (nach individueller Verträglichkeit)
MS
Nasenpolypen
Parodontitis
PCO-Syndrom
Potenzstörung
Rosazea
Schuppenflechte
Sinusitis
Untergewicht
Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

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