



Kohlrabi mit Sesamkruste

- 2 Kohlrabi schälen, waschen und in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz erhitzen und die Kohlrabischeiben darin für ca. 4 Minuten dünsten lassen. Danach herausnehmen, trockentupfen und abkühlen lassen.
- 6 EL Sesam mit
5 EL gerieb.Parmesan vermischen und in eine flache Schale geben.
30g Mehl in eine weitere flache Schale geben.
2 Eier in eine flache Schale geben und mit einer Gabel gut verquirlen.
Die Kohlrabischeiben dann nacheinander im Mehl wenden, in das Ei tauchen und anschließend in die Sesammischung geben. Die Panade gut andrücken.
- 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben darin auf beiden Seiten für jeweils ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de