



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:  
[www.muster.com](http://www.muster.com)Rezept von Manuel Liepert aus dem  
„Das Kniely by Liepert“ in Leutschach

Zutaten für 4 Personen

**Kohlrabischnitzel:**

3 Kohlrabi à ca. 250 g  
2 Eier  
90 g Semmelbrösel  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Öl

**Mangoldsalat:**

4 Handvoll Mangold  
1 Apfel (z. B. Golden Delicious)  
160 g Walnüsse

**Für das Dressing:**

50 ml Olivenöl  
25 ml Walnussöl  
Saft einer Zitrone  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
2 EL Honig  
Salz, Pfeffer  
Wildkräuter (Vogelmiere, Klee,  
Schafgarbe, Kohlrabiblätter)

## Kohlrabischnitzel auf Mangold-Wildkräuter-Salat

**Zubereitung**

Kohlrabi schälen und in gleichmäßige, 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Kohlrabischeiben darin etwa 4 Minuten blanchieren. In Eiswasser tauchen, abtropfen lassen.

Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabischeiben zuerst im verquirlten Ei, dann sehr gründlich in den Semmelbröseln wenden. Öl in eine beschichtete Pfanne geben, nicht zu stark erhitzen. Kohlrabischeiben darin auf jeder Seite etwa 4 Minuten backen.

Für den Mangoldsalat Mangold waschen und trocken schleudern. Dann in feine Streifen schneiden. Apfel ebenfalls waschen, schälen und in Streifen schneiden. Walnüsse etwas zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ca. 2–3 Minuten rösten.

Für das Dressing Zutaten miteinander vermengen. Dressing gut mit Mangold und Apfelstücken vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen. Mit Walnüssen und gebackenen Kohlrabischeiben anrichten und mit Wildkräutern und Kohlrabiblättern ausgarnieren. Mit etwas Olivenöl, Pfeffer und Salz finalisieren.

**Tipp**

*Wer das Grün der Radieschen  
nicht wegwerfen will,  
kann es unter den Salat heben,  
oder blanchiert wie  
Spinat genießen.*

**CO<sub>2</sub>-Fußabdruck****437 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**bei Zubereitung mit biologischen,  
saisonalen und regionalen Zutaten  
und energieeffizienten Geräten.**533 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**bei Zubereitung mit konventionellen,  
teils nicht saisonalen und regionalen  
Zutaten und herkömmlichen Geräten.