



## Kohlrabi-Nuggets

mit würzigem Kräuterquark und Gurken-Radieschen-Salat

Kohlrabi schälen, waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese vierteln. Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Polentagrieß, gemahlene Haselnüsse und Semmelbrösel in einem tiefen Teller mischen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern. Kohlrabistücke erst im Mehl, dann im Ei wenden. Zum Schluss im Brösel-Mix panieren.

4 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin portionsweise in 2 bis 3 Minuten goldbraun braten.

Kräuterblättchen abzupfen und hacken. Mit Quark und Milch mischen, mit etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft würzen. Gurke waschen, nach Belieben schälen. Radieschen waschen, putzen, beides in feine Scheiben schneiden oder hobeln und mischen.

Aus Essig, restlichem Öl (2 El), etwas Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und unter die Gurken-Radieschen-Mischung heben. Nuggets mit Quark und Gurken-Radieschen-Salat servieren.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.  
Schwierigkeitsgrad: simpel  
Kalorien p. P.: keine Angabe



### Zutaten für 4 Portionen:

1 großer	Kohlrabi, (ca. 700 g)
100 g	Polenta, (Maisgrieß)
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Semmelbrösel
3	Ei(er)
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Mehl, zum Wenden
6 EL	Öl
1 Bund	Kräuter, gemischte (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian)
250 g	Quark, (20 % Fett)
50 ml	Milch
etwas	Paprikapulver
etwas	Zitronensaft
1	Salatgurke(n)
1 Bund	Radieschen
2 EL	Weißweinessig

Verfasser: McMoe