

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. August 2025** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Linda Köhler

Kohlrabi-“Schnitzel” mit Orangensauce, Kartoffelstampf und Orangen-Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

2 große Kohlrabi
 2 Eier
 100 g Parmesan
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 100 g glutenfreies Mehl
 125 g glutenfreie Semmelbrösel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi etwas mit Wasser anfeuchten, damit die Panade besser haftet. Parmesan reiben. Zum Panieren drei tiefe Teller oder Schalen bereitstellen. Einen Teller mit Mehl, einen mit verquirlten Eiern und einen mit Semmelbrösel befüllen. Semmelbrösel mit Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabischeiben zuerst in Mehl wälzen, anschließend durch die Eier ziehen und dann in den Semmelbröseln wälzen. Für eine schönere Panade erneut in Eiern und Semmelbröseln wälzen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabischnitzel von beiden Seiten für ca. 5 Minuten anbraten. Kohlrabischnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Orangensauce:

1 Schalotte
 3 Orangen, Saft & Abrieb
 1 TL Butter
 1 TL Honig
 1 TL Weißweinessig
 1 TL glutenfreies Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze glasig andünsten. 1 TL Orangenabrieb und 200 ml Orangensaft dazugeben. Alles kurz aufkochen lassen. Honig und Essig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz etwas Mehl mit kaltem Wasser verrühren, einrühren und kurz aufkochen lassen. Optional durch ein Sieb passieren für eine feinere Konsistenz.

Für den Kartoffelstampf:

400 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 95 ml Vollmilch
 30 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und Salz hinzugeben. Kartoffeln zum Kochen bringen und für ca. 15 Minuten garen. Anschließend die Kartoffeln abseihen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch in einem Topf erwärmen. Mit einem Milchaufschäumer schaumig aufschlagen. Milch mit den Butterflocken zu den zerdrückten Kartoffeln hinzugeben. Zum Schluss Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und gut verrühren.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

1 kleine Fenchelknolle mit Fenchelgrün
1 rote Zwiebel
3 Orangen, Filets, Abrieb & Saft
40 ml Olivenöl
20 ml weißer Balsamicoessig
½ TL Senf
4 Zweige glatte Petersilie
1 TL Fenchelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schale von einer Orange fein abreiben und Saft pressen. Zwei Orangen schälen und filetieren. Zwiebel abziehen und in sehr feine Ringe schneiden. Fenchel putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Abgeriebene Orangenschale mit Olivenöl, Balsamicoessig, 20 ml Orangensaft, Senf, Salz und Pfeffer in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Deckel draufsetzen und kräftig schütteln. Orangenfilets, Fenchel und Zwiebel in eine Schüssel geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Dressing übergießen. Gut vermengen.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie waschen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.