

# Kohlrabi-Vollkorn-Burger

## Zutaten für 2 Personen



- 1 kleine Kohlrabi (à ca. 225 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Margarine
- ½ Bio-Limette
- 150 g Möhren
- Mischsalat oder Rukola
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 1 Stiel Petersilie
- 60 g Semmelbrösel
- 1 Eier
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Mehl
- 4 Scheibe/n (à ca. 30 g) Haselnuss-Roggenvollkornbrot

## Zubereitung - 45 Minuten - ganz einfach

Für die Schnitzel Kohlrabi schälen, waschen und jeweils in ca. 4 Scheiben schneiden. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Für den Aufstrich Margarine, Limettenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rohkost Möhren schälen, waschen und raspeln. Mischsalat waschen. Beides mit Essig mischen, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Für die Schnitzel Petersilie waschen, hacken, mit Semmelbröseln mischen. Eier, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann in Ei und Bröseln wenden. Öl erhitzen, Kohlrabi darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten.

Brot mit dem Aufstrich bestreichen. 2 Scheiben mit je 2 Kohlrabischnitzeln und Rohkost belegen. Mit übrigen Scheiben bedecken.

Quelle: [www.lecker.de](http://www.lecker.de)