

## Maischolle mit Gemüse

### Zutaten für 1 Portion

- 200 g Kohlrabi, alternativ Zucchini
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl, Type 405
- 25 ml Sahne
- 1 Scholle à 150g
- Zitrone
- 1 EL Rapsöl
- 2 Kartoffeln, mittelgroß
- 2 EL Öl

### Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie säubern und kleinschneiden. Kohlrabi 5 Min. vorgaren und abgießen, den Kochsud auffangen. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl hinzufügen und kurz anschwitzen. 200 ml Kochsud und die Sahne zugießen und aufkochen. Kohlrabi zugeben und in 10 Min. fertig garen, zum Schluss die Petersilie unterrühren.

Währenddessen die Scholle waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scholle von jeder Seite ungefähr 5 Min. im heißen Öl anbraten. Die gebratene Scholle mit dem Kohlrabi in Sahnesauce servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Quelle Rezept:  
BAGSO



Gesund essen, besser leben.