

DINNERLY



Size+ Schnitzel met aardappels uit de oven met koolrabi en wortel



ca. 40min



2 personen

Koolrabi, dát hebben we lang niet gekookt. Sommigen van ons zelfs nog nooit! Vandaag maken we een heerlijk potje van koolrabi en wortel in een zijdezachte saus. Daarnaast serveren we een fijne schnitzel met gebakken aardappels uit de oven. Het lijkt veel werk maar je zult zien dat het in een handomdraai klaar is. Dus, handen uit de mouwen en koken maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 koolrabi
- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 varkenslapjes
- 50g paneermeel ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 1 teen knoflook
- 250ml melk ⁷
- 3½el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vleesklopper
- vershoudfolie
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 896kcal, vet 43.6g, koolhydraten 77.4g, eiwit 44.2g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Schrob of schil de **wortel** en snij in blokjes van ca. 1 cm. Schil de **koolrabi** en snij ook in blokjes van ca. 1cm. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **groente**.



4. Schnitzel maken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie en klop het met een zware pan (of een vleeshamer) tot het **vlees** ca. 0,5cm dik is. Kruid aan beide kanten met peper en zout. Voeg de **wortel** en **koolrabi** toe aan de **sous met ui**. Roer door, verwarm ca. 3min en breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur en zet afgedekt opzij.



2. Aardappels bakken

Was de **aardappels** grondig en snij ze **mét schil** in partjes van 1-2cm breed. Leg de **partjes** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el plantaardige olie en wat peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** goed over de bakplaat en bak ze ca. 20min in de oven tot ze knapperig zijn. Hussel ze halverwege de baktijd goed om.



5. Schnitzel bakken

Klop 1 ei los. Wentel het **vlees** achtereenvolgens door 2el bloem, het ei en tenslotte het **paneermeel**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **schnitzels** 2-3min per kant. Laat ze even uitlekken op keukenpapier. Verdeel de **aardappels**, **groente** en **schnitzels** over de borden.



3. Saus maken

Kook de **wortel** en **koolrabi** in ca. 3min beetgaar. Laat ze uitlekken in een zeef of vergiet. Verhit in dezelfde pan 1el plantaardige olie. Bak op middelhoog vuur de **ui** en knoflook ca. 1-2min – laat ze niet verkleuren. Voeg 1,5el bloem en 250ml melk toe. Roer 1tl witte azijn en een snufje peper en zout erdoor, leg een deksel op de pan en laat 3-4min zachtjes koken. Roer af en toe door.



6. Smeuïg is beter

In een complexe wereld kunnen we van één ding altijd op aan: alle maaltijden zijn beter met boter. Om de groente in dit gerecht wat smeuïger te maken kun je een blokje boter door de wortels en koolrabi roeren. Hou je toch echt niet van boter? Garneer de groente dan eens met wat grofgehakte peterselie. Ook lekker!