

DINNERLY



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 wortels in een zijdezachte saus. Daarnaast serveren we een fijne varkensschnitzel en 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 netje kruimige aardappels
- 2 varkenslapjes
- 1 zakje paneermeel ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 1 teen knoflook
- 250ml melk ⁷
- 3,5-4,5el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

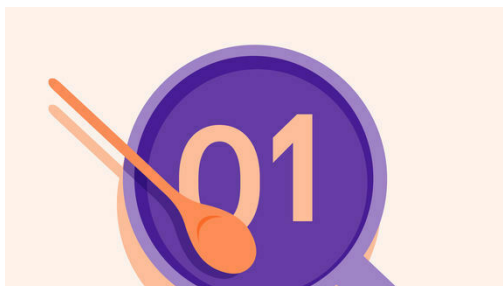
Heb je geen ei in huis? Meng dan 3el bloem met ca. 75ml water. Roer dit tot een dikke pasta en wentel het vlees erdoor, en dan door het paneermeel.

ALLERGENEN

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

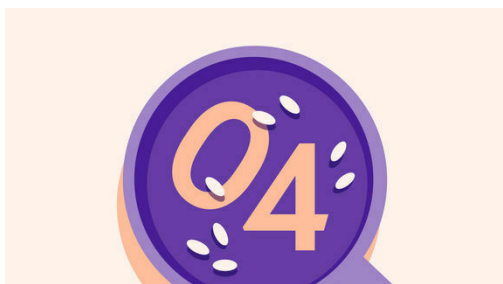
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 872kcal, vet 38.6g, koolhydraten 81.8g, eiwit 44.8g



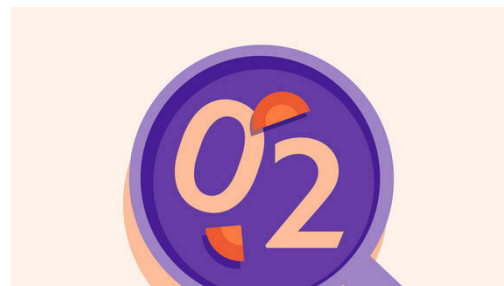
1. Groenten voorbereiden

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



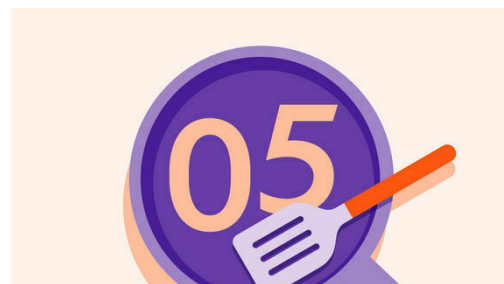
4. Schnitzel maken

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



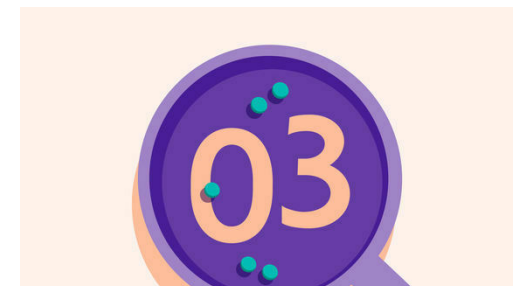
2. Aardappels bakken

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 1-2el plantaardige olie en wat peper en zout. Verdeel de **aardappel** goed over de bakplaat en bak ze ca. 20min in de oven tot ze knapperig zijn. Hussel ze na 10min goed om.



5. Schnitzel bakken

Klop 1 ei los. Wentel het **vlees** achtereenvolgens door 2-3el bloem, het ei en tenslotte het **paneermeel**. Verhit 2-3el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan. Bak de **schnitzels** op middelhoog vuur 2-3min per kant. Laat ze even uitlekken op keukenpapier. Verdeel de **aardappels**, **groenten** 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 snufjes 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 groenten in dit gerecht wat smeuijger te maken kun je een blokje boter door de wortels en koolrabi roeren. Hou je toch echt niet van boter? Garneer de groenten dan eens met wat grof gehakte peterselie. Ook lekker!