



KW 27/2016

Knusprige Kohlrabi-Sticks

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Kohlrabi (à ca. 150 g), Salz, 250 g Quark, 200 g Saure Sahne, 6 Blätter Kapuzienerkresse und einige Blüten, 1 Prise Rohrzucker, Pfeffer, 3 Eier, 6 EL Semmelbrösel, 4 EL Sesam, 4 EL Dinkelmehl, Rapsöl

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und zuerst in etwa 1,5 cm dicke Scheiben, dann in 1,5 cm dicke Sticks schneiden.

In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen.

Mit einer Schaumkelle herausheben und in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier ausbreiten.

Quark und Saure Sahne in einer Schüssel glattrühren.

Kapuzienblätter und -blüten waschen, trockenschütteln und fein hacken und in den Quark rühren. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier trennen und Eigelbe in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen. (Eiweiße anderweitig verwenden.)

Semmelbrösel und Sesam in einem weiteren tiefen Teller mischen.

Mehl in einen 3. tiefen Teller geben, Kohlrabi-Sticks darin wenden und überschüssiges Mehl leicht abschütteln. Danach jeweils zuerst im verschlagenen Ei und dann in der Sesammischung wälzen.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kohlrabi-Sticks darin portionsweise bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten rundherum goldbraun braten und mit dem Kapuziener-Quark servieren.

Kohlrabisalat mit Joghurtdressing

Zutaten für 4 Personen:

4 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Zitronenmelisse, 500 g Kohlrabi, 1 Apfel, 200 g Joghurt, 2 TL Senf, Salz

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zitronenmelisseblättchen klein schneiden.

Kohlrabi waschen, putzen, schälen und fein raspeln. Zitronenmelisse und Sonnenblumenkerne untermischen. Apfel in dünne Scheiben hobeln und auf Tellern anrichten. Kohlrabi-Rohkost darauf verteilen. Joghurt mit Salz und Senf Schüssel verrühren und über die Rohkost geben.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967