



Kohlrabi-Stäbchen mit Dill-Sauce Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Kohlrabi-Stäbchen

1-2 EL Sonnenblumenkerne
1-2 EL Haselnüsse
1 Scheibe Schwarzbrot
1-2 EL (Panko-)Paniermehl
1-2 EL Mehl
2 Eier
Kreuzkümmel, gemahlen
Paprikapulver edelsüß
Salz
2-3 Kohlrabi

Salat

½ Gurke
1 Karotte
Salz
½ Zitrone, unbehandelt
1 EL heller Balsamico
2 EL Haselnussöl
10 Rollen Schnittlauch
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln

Dill-Sauce

1 Schalotte
Salz
1-2 EL Mehl
½ Zitrone, unbehandelt
1 TL grober Senf
200 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Crème fraîche
2 Stiele Dill

Sowie

500 g Kartoffeln, mehligkochend
Lorbeer
Butter und Öl zum Braten
1-2 EL Crème fraîche
1-2 EL Butter
Muskatnuss
20 g frischer Meerrettich (alternativ 1 TL Sahne-Meerrettich)
50 g Rucola



Zubereitung (50 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Kartoffeln schälen, vierteln und mit einem Lorbeerblatt in Salzwasser weichkochen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Schwarzbrot und Panko in der Küchenmaschine zu einer noch etwas stückigen Masse mahlen. In einer Schüssel beiseitestellen, Mehl und Eier in jeweils eine Schüssel füllen. Die Eier mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz verquirlen.

Kohlrabi schälen, dann erst in dicke Scheiben und dann in etwa fingerdicke Stäbchen schneiden, dabei entstehende Abschnitte beiseitelegen. Die Stäbchen in ausreichend Salzwasser etwa vier Minuten bissfest kochen, dann abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch ablegen.

Einen kleinen Teil der Abschnitte fein schneiden oder hobeln und zusammen mit feinen Gurken- und Karottenscheiben in eine Schale geben. Salzen und etwas stehenlassen, bis das Zellwasser beginnt auszutreten. Dann mit Zitronenabrieb, -saft, Essig, Haselnussöl, fein geschnittenem Schnittlauch und dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln marinieren.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Schalotte und die übrigen Kohlrabiabschnitten grob schneiden und in Butter anschwitzen. Salzen, mit Mehl abstäuben und mit Zitronensaft ablöschen. Senf einrühren und mit Gemüsebrühe angießen. Etwa zehn Minuten köcheln lassen, dann mit Crème fraîche fein pürieren. Den Dill fein hacken und mit Zitronenabrieb in die Sauce geben.

Die Kohlrabi-Stäbchen erst in Mehl, dann in Ei und dann in Schwarzbrot-Mischung wälzen, sodass sie komplett ummantelt sind. Dann in einer Pfanne mit ausreichend Öl von allen Seiten knusprig ausbraten, anschließend auf Küchenpapier entfetten und etwas salzen.

Die Kartoffeln mit Crème fraîche, gebräunter Butter und Muskatnuss zu einem ruhig noch etwas stückigen Püree stampfen. Mit fein geriebenem Meerrettich verfeinern. Den Rucola unter den Rohkostsalat mischen und zusammen mit Kartoffelpüree, Kohlrabi-Stäbchen und Sauce servieren.

Nährwerte pro Portion:

497 kcal – 29 g Fett – 15 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.