



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - KW 18

Kohlrabi

Hier kommt ein Rezept des klassischen Kohlrabischnitzels mit Béchamelsauce.

Zutaten: 1 Kohlrabi, 90g Mehl, 140g Speisestärke, 200g Paniermehl, 3 EL Gemüsebrühepulver, 3 EL Senf, 1,5 EL Paprika edelsüß, Salz, (Kala Namak Salz, wer mag) Öl zum Braten, 100g Lieblingsmargarine, 1 Prise Muskat, 1 EL Senf, 1 EL Gemüsebrühe, 3 EL Mehl, 500 ml Kohlrabiwasser, Pfeffer

Zubereitung Kohlrabischnitzel:

Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Kohlrabischeiben ca. 3 bis 5 Minuten kochen (mit der Gabel durchstechen). Ca. 500 ml von dem Kohlrabiwasser auffangen und bei Seite stellen, den Rest abgießen. Die Kohlrabischeiben lauwarm auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit 3 Schalen für das Panieren vorbereiten. Schale 1: 50g Mehl, Schale 2: 140g Speisestärke, 200g Wasser, 3 EL Senf, 3 EL Gemüsebrühepulver, ($\frac{1}{2}$ TL Kala Namak Salz) vermischt, Schale 3: 200g Paniermehl, 40g Mehl, 1,5g Paprika edelsüß Pulver.

Die lauwarmen Kohlrabischeiben zuerst im Mehl der Schale 1 wenden, dann mit beiden Seiten durch Schale 2 ziehen und schließlich in Schale 3 panieren.





Dabei die Scheiben in das Paniermehl drücken. (Dieser Vorgang kann noch einmal wiederholt werden, um eine dicke Panadeschicht zu erhalten.) Sind alle Scheiben paniert, können diese in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun angebraten werden.

Zubereitung Béchamelsauce:

100g Lieblingsmargarine in einem Topf zerlassen, dann Mehl, Muskat, Gemüsebrühe hinzufügen und mit Schneebesen einrühren. (Sodass eine Art Cookieteig entsteht). Das ganze mit dem Kohlrabiwasser ablöschen. Bei permanentem Umrühren aufkochen lassen. Die Temperatur dann auf niedrige Stufe stellen und köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist. Senf hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chinakohl

Für die erste Chinakohl-Ernte schlagen wir einen asiatisch angehauchten knackigen Salat vor - total schnell gemacht und auch noch nach drei Tagen im Kühlschrank lecker. Dabei könnt Ihr auch wunderbar den tollen Knofi nutzen:

Zutaten: 1 Chinakohl, eine Karotte, eine große Zwiebel oder Frühlingszwiebeln, in gleichen Anteilen Knoblauch und Ingwer, 1 EL Reisessig, 1 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Limettensaft, evtl. Ahornsirup oder Mirin

Zubereitung:

Knofi und Ingwer fein hacken, in eine kleine Schüssel geben und vorsichtig mit heißem Sesamöl übergießen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Dann den Chinakohl und die Zwiebel(n) in feine Streifen schneiden, Karotte raspeln. Alle weiteren Zutaten gut miteinander verrühren und mit dem würzigen Sesamöl über den Salat geben. Mit Limettensaft und Ahornsirup abschmecken. Wer mag, kann noch geröstete Erdnüsse oder Cashews darüber streuen.

