



Kohlrabi Pommes mit Paprikadip

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	3 St.
Kohlrabi	2 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Olivenöl	6 EL
Salz	
Rosenpaprika	1 TL
Knoblauchzehen	1 St.
Feta	150 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Auf einem Backblech mit der Hautseite nach oben ca. 20 Min. rösten.
2. Inzwischen Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In einer Schüssel Kohlrabistifte mit Mehl, 3 EL Öl, Salz und Paprikapulver vermengen. Neben die Paprika geben und im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Paprika aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß Paprika, Feta, Knoblauch und 3 EL Öl cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kohlrabi-Pommes aus dem Ofen nehmen und mit Paprikadip servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	304 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	18 g