



Panierte Kohlrabistücke aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	2 St.
Salz	
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Paniermehl	80 g
Eier	1 St.
Milch	2 EL
Olivenöl	3 EL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Tomaten, gehackt	400 g
Pfeffer, schwarz	
Agavendicksaft	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

tiefe Teller, Heißluftfritteuse

1. Kohlrabi waschen, schälen und halbieren. Junges Kohlrabigrün beiseite legen. Jede Kohlrabihälfte in 2 breite Scheiben schneiden und leicht salzen. 2 tiefe Teller getrennt mit Mehl und Paniermehl befüllen. In einem weiteren tiefen Teller Ei und Milch verquirlen.
2. Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl und Ei wenden. In Paniermehl legen und leicht andrücken. Frittierkorb mit paniertem Kohlrabi bestücken. Kohlrabi bei 160°C 10 Min. frittieren. Anschließend wenden und nochmals 10 Min. bei gleicher Temperatur frittieren. Danach mit 1 EL Öl beträufeln und 5 Min. bei gleicher Temperatur frittieren.
3. In der Zwischenzeit für die Sauce Frühlingszwiebeln waschen und Wurzelenden entfernen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. In einem kleinen Topf Tomatentücke 2 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, Frühlingszwiebeln und 2 EL Öl dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Zugedeckt warmhalten.
4. Kohlrabi mit der Sauce anrichten und mit Kohlrabiblättern garnieren. Dazu passen Gnocchi mit etwas Olivenöl beträufelt.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	261 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	8 g