

- Rezept der Woche -

KOHLRABI-WEDGES MIT MINZE DIP

Zutaten für zwei Personen

- 2 Kohlrabi
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 75 g Semmelbrösel
- 2 EL Quark (20 % F. i. Tr.)
- 2 EL Crème fraîche
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Agavensirup
- 1 TL Olivenöl
- Minze nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Dip

- Quark und Crème fraîche vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Öl, Zitrone und Honig dazugeben und vermischen
- Minzblätter in dünne Scheiben schneiden und unterheben
- Den Dip für ca. 30 min kaltstellen

Zubereitung Wedges

- Kohlrabi schälen und längs in Viertel oder Achtel schneiden
- In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abschrecken und trocken tupfen
- Die Eier verquirlen
- Die Kohlrabispalten erst im Mehl, dann in den Eiern wenden und mit Semmelbröseln panieren
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Nuggets darin portionsweise 3–4 Minuten braten
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Dip servieren

Variationen: Statt Minze kann man Schnittlauch oder Petersilie verwenden. Den Dip gemischt mit Karotten würfeln schmeckt auch super!

Guten Appetit!