Difficulty
Einfach
Duration
45 min
Serving
4 Portionen

Kohlrabi-Pommes

Diese Kohlrabi-Pommes bringen Gemüse in eine bekannte Form: Die Kohlrabi-Sticks werden vorgegart, knusprig paniert und anschließend im Ofen goldbraun gebacken. Dazu passt ein Dip nach Wahl.

Ingredients

- 1 Kohlrabi
- 1 Ei
- 50 g Weizenmehl
- 80 g Paniermehl
- 30 g Parmesan, gerieben
- etwas Paprikapulver
- etwas Kräuter, gehackt
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Copy ingredients

Preparation

1. Kohlrabi vorbereiten

   5min

   Den Kohlrabi schälen und in möglichst gleichmäßige, dicke Sticks schneiden.

2. Kohlrabi vorgaren

   7min

   Die Kohlrabi-Sticks etwa 5 bis 7 Minuten dämpfen oder in Wasser vorkochen. Anschließend abgießen und kurz abkühlen lassen.

3. Panierstraße vorbereiten

   3min

   Mehl und verquirltes Ei jeweils auf einen tiefen Teller geben. Paniermehl, Parmesan, Paprikapulver und nach Belieben fein gehackte Kräuter auf einem dritten Teller vermischen.

4. Kohlrabi-Sticks panieren

   8min

   Die Kohlrabi-Sticks zuerst im Mehl, anschließend im Ei und zum Schluss in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wenden.

5. Kohlrabi-Pommes backen

   20min

   Die panierten Kohlrabi-Sticks mit etwas Abstand auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Nach Belieben mit etwas Rapsöl bestreichen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten goldbraun backen.

6. Servieren

   2min

   Die Kohlrabi-Pommes kurz abkühlen lassen und mit einem Dip nach Wahl servieren.

Tips

Rezept-Tipp

Damit die Panade möglichst knusprig wird, sollten die vorgegarten Kohlrabi-Sticks vor dem Panieren kurz abkühlen und gut abtropfen. Panko sorgt alternativ zu klassischem Paniermehl für eine gröbere Panade.

Nutritional information

Energie	178 kcal
Fett	4.3 g
Gesättigte Fette	2.1 g
Kohlenhydrate	25.9 g
Zucker	3.1 g
Ballaststoff	2.2 g
Protein	8.4 g
Natrium	174.8 mg

Alle Angaben pro Portion