

Kohlrabischnitzel mit Beilage

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 2 Portionen

Kohlrabischnitzel

- 1-2 Kohlrabi
- 2 TL Natursalz*
- 1 Bio-Ei
- 50 g glutenfreies Paniermehl
- zum Braten Ghee*

Paprikagemüse

- 500 g rote und gelbe Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 TL Ghee*
- 80 ml Wasser
- 1 TL Natursalz*
- 2 EL Bio-Tomatenmark*
- 1 TL Gemüsebrühe*
- 1 TL Paprikapulver edelsüß*
- $\frac{1}{4}$ TL Chili gemahlen*
- 1 EL Bio-Sahne zum Verfeinern

Fächerkartoffeln

- 400 g mittelgroße Kartoffeln
- 10 ml Olivenöl*
- Natursalz*
- schwarzer Pfeffer*

Zubereitung

Kohlrabischnitzel

- Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel* in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden.
- Danach in einem Topf mit Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Im Anschluss sofort in kaltes Wasser legen, damit sie nicht weiter garen und anschließend gut abtrocknen.
- Nun die Kohlrabischeiben erst durchs Ei ziehen und dann im Paniermehl wälzen. Von jeder Seite ca. 4-5 Minuten braten und zum Schluss mit Natursalz* und Pfeffer* würzen.

Paprikagemüse

- Paprikaschoten waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls kleinschneiden.
- Ghee* in einer beschichteten Pfanne* zerlassen und Zwiebeln darin andünsten. Paprika dazugeben und mit dünsten.
- Nun das Ganze mit Tomatenmark* anschwitzen und Wasser ablöschen.
- Danach alle Gewürze unterrühren und das Paprikagemüse zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss die Sahne dazugeben und noch 5 -10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Fächerkartoffeln

- Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen.
- Die Kartoffeln werden auf einem Esslöffel gelegt und mit einem scharfen Messer ganz eng eingeschnitten. Der Löffel dient dazu, dass man die Kartoffel nicht aus Versehen durchschneidet.
- Diese dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl* bepinseln und salzen und pfeffern.
- Nun in den vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- Unterhitze geben und 50 Minuten garen.