

Hier und heute



Kohlrabi-Schnitzel mit Süßkartoffelpüree und Erbsengemüse

Koch Alexander Wulf macht Kohlrabi-Schnitzel mit Roggenmehl-Panade, dazu köstliches Süßkartoffelpüree und frisches, junges Erbsengemüse. Die Zutaten sind alle frisch und saisonal, denn es ist heimische Kohlrabi- und Erbsenzeit. Ein köstliches und günstiges Gericht!

Das Rezept von Alexander Wulf

Kohlrabi-Schnitzel mit Roggenmehl-Panade, Süßkartoffelpüree und frisches, junges Erbsengemüse

für 4 Personen

Zutaten Kohlrabi-Schnitzel

- 2 große Kohlrabi
- 500 ml Milch
- 150 Roggenmehl
- 120 g Butterschmalz
- 100 g Mehl, z.B. Weizenmehl
- 2 Eier
- 1 TL Currypulver
- Salz & Pfeffer
- Muskat & Lorbeerblatt nach Geschmack

Zubereitung

Die Kohlrabis schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Milch in einen Topf geben und mit Salz, Pfeffer, einem Lorbeerblatt und Muskat würzen. Die Kohlrabis in der gewürzten Milch kurz blanchieren und dann für circa 3 Minuten auskühlen lassen (aber nicht in den Kühlschrank geben). Die Kohlrabi-Scheiben in einer Panierstraße mit Mehl, mit etwas Currypulver, gewürztes Ei und Roggenmehl panieren. Die Schnitzel in einer Pfanne mit Butterschmalz für circa 2 Minuten goldbraun anbraten.

Zutaten Süßkartoffelpüree

- 3 große Süßkartoffeln
- 300 ml Kokosmilch
- Saft einer halben Limette
- 1 TL Ingwer
- 1 Kaffir-Limettenblatt
- Salz & Pfeffer
- ein paar frische Korianderblätter als Topping
- optional: Chilipulver nach Geschmack

Zubereitung

Die geschälten Süßkartoffeln kleinschneiden. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Beides zur Kokosmilch geben. Die Kokosmilch mit Kaffir-Limettenblatt, Salz, Pfeffer und Chili würzen und die Süßkartoffeln darin weichkochen. Das dauert je nach Größe 15 bis 20 Minuten. Das Limettenblatt entfernen und die Masse im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Limettensaft abschmecken. Nach Geschmack mit frischem Koriander garnieren.

Hier und heute



Zutaten Erbsengemüse

- 200 g junge Erbsen in Schote
- ½ - 1 rote Paprika
- Butter zum Braten
- evtl. Kohlrabi-Abschnitte
- Salz nach Geschmack
- Schnittlauch & Petersilie als Topping

Zubereitung

Die Erbsen aus der Schote nehmen und im Salzwasser ganz kurz blanchieren. Im kalten Wasser/Eiswasser abschrecken. Den Erbsenkern aus der Ummantelung pressen – es wird nur der knackige innere Kern gegessen.

Die Kohlrabi-Abschnitte in gleiche Stücke kleinschneiden und in Butter und Salz in einer Pfanne weichgaren. Die Erbsenkerne und klein geschnittene roter Paprika zugeben und mit durchschwenken. Abschmecken und mit Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Guten Appetit!