

Liebe Köch*innen,

Sommer, Sonne, leichte Küche. Bei diesen Temperaturen brauchen wir etwas Leichtes zum Essen. Es gibt ein frisches Kohlrabigemüse mit paniertem Zucchini.

Wusstet ihr, dass Kohlrabi im Rohzustand mehr Vitamin C enthält als eine Zitrone? Das ist echt sensationell, denn ich finde es wesentlich einfacher 100 Gramm Kohlrabi-Schnitze zu mampfen, als 100 Gramm Zitrone zu mir zu nehmen. ;-) Wobei ja sauer bekanntlich lustig macht. Ein kleines bisschen leckere Säure bekommt ihr trotzdem mit.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen meiner Rezeptpremiere,

eure Iris Lay



Zutaten:

- 2 Kohlrabi
- 2 Zucchini grün oder gelb
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Raddichio
- Falafelmischung Provence (Genießer-manufactur)
- 2 Eier
- 1 Limette
- 200 ml Sahne oder Milch
- 1 Flasche Terra Silvaner, Weingut Hofmann
- Bratöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, Blätter abschneiden und aufbewahren. Den Kohlrabi in ca. 1 cm breite Stifte schneiden und ca. 7 min in Salzwasser garen oder dämpfen. In dieser Zeit die Zucchini kurz abwaschen und in ca. 2 cm dicke schräge Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Wenn sie leicht braun werden mit einem Schöpfer voll Kohlrabiwasser ablöschen (hier habt ihr noch etwas Geschmack dabei), und die Kohlrabistifte dazu geben. Sahne/Milch zugeben, den Saft einer halben Limette und „a Gosch voll“ Silvaner mit in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Temperatur runter und langsam vor sich hin köcheln lassen.

Jetzt ganz wichtig, den Wein wieder ab in den Kühlschrank!

Die Zuccinischeiben mit der Falafelmischung panieren. Dazu die Zuccinischeiben zunächst in Ei wenden, dann leicht in die Falafelmischung drücken. In einer zweiten Pfanne Öl zum Anbraten erhitzen, die Zuccinischeiben von beiden Seiten goldgelb anbraten. Ihr müsst die Zucchini nicht würzen, da die Falafelmischung Provence schon so richtig lecker nach Thymian und Oregano schmeckt.

Kohlrabi auf einen Teller geben, panierte Zucchini oben drauf, mit etwas Raddichio bestreuen, den Kühlschrank aufmachen und ein Glas Silvaner einschenken!

Jetzt heißt es einfach Genießen!