

## 20. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Kohlrabi-Schnitzel in Mandelpanade

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
ca. 50 Min.

3 Kohlrabi  
Salz  
  
150 g Toastbrot  
150 g gehob. Mandeln  
4 Eier  
  
Pfeffer  
30 g Mehl  
5 EL Öl  
  
200 g Crème Fraiche  
Petersilie

Kohlrabi schälen und in 12 Scheiben schneiden.  
Salzwasser aufkochen. Kohlrabischeiben darin 9-11 Minuten garen, herausnehmen, abkühlen lassen.  
Brot fein zerreiben und mit den gehobelten Mandeln mischen.  
2 Eier und 2 Esslöffel kaltes Wasser verschlagen. Die 2 anderen Eier im kochendem Wasser 6 -7 Minuten kochen, abschrecken und pellen.  
Kohlrabischeiben mit Pfeffer bestreuen. Kohlrabi zuerst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und Mandel-Brotmasse wenden.  
Öl portionsweise erhitzen. Kohlrabi darin goldbraun braten und warm stellen. Gekochte Eier halbieren.  
Kohlrabischeiben mit den Eiern und etwas Crème Fraiche auf einer Platte anrichten. Mit Petersilie garnieren. Restliche Crème Fraiche dazureichen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

## Staudensellerie mit gebratenem Tofu

**Zutaten:**  
für 4 Portionen

**Zubereitung:**  
ca. 45 Min.

400 g Tofu  
4 EL Öl  
  
5 EL Sojasauce  
700 g Staudensellerie  
  
200 g rote Paprika  
200 g Möhren  
  
Salz, Pfeffer  
etwas Zitronenabrieb  
1 gestr. EL Speisestärke  
  
2 EL schwarzer oder heller Sesam

Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.  
2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin beidseitig ca. 7 Minuten goldbraun anbraten.  
Mit 3 EL Sojasoße ablöschen und einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Sellerie putzen, waschen und Stangen leicht schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.  
Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und längs in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Möhren schälen und leicht schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen.  
Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. 200 ml Wasser und übrige Sojasauce zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.  
Speisestärke mit ca. 3 EL kaltem Wasser verrühren, zugeben, einmal aufkochen lassen und Pfanne vom Herd ziehen. Tofu unterrühren und sofort mit Sesam bestreut servieren.

Dazu passt Basmatireis