



REZEPT DER WOCHE

KW 18 29.04. – 05.05.2024

Kohlrabi mit panierten Zucchini

Das brauchen Sie:

- 2 [Kohlrabi](#) (Art.Nr. 703)
- 2 [Zucchini](#) (Art.Nr. 180)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 1 [Knoblauchzehe](#) (Art.Nr. 410)
- 1 [Radicchio](#) (Art.Nr. 231)
- 1 [Falafelmischung](#) (Art.Nr. 19027)
- 2 [Eier](#) (Art.Nr. 2091)
- 1 [Limette](#) (Art.Nr. 1765)
- 200 ml [Sahne](#) oder Milch (Art.Nr. 2131)
- 750 ml [Silvaner](#) (Art.Nr. 12658)
- [Bratöl](#) (Art.Nr. 8324)
- Salz, Pfeffer

Und so geht's:

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 und die Kohlrabistifte dazu geben.

Sahne oder Milch zugeben, den Saft einer halben Limette und einen Schluck 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 Zucchinischeiben mit der Falafelmischung panieren. Dazu die Zucchinischeiben zunächst in Ei wenden, dann leicht in die Falafelmischung drücken. In einer zweite Pfanne Öl zum Anbraten erhitzen, die Zucchinischeiben von beiden Seiten goldgelb anbraten. Sie müssen die Zucchini nicht würzen, da die Falafelmischung schon so richtig lecker nach Koriander und Petersilie schmeckt.

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

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERSBIOHOF