



## **Gebratener Kohlrabi im Kürbiskern-Mantel mit Schmorzwiebeln und Fächerkartoffeln**

### **Zutaten (4 Portionen)**

#### **Kohlrabi im Kürbiskern-Mantel**

2 große Kohlrabiknollen mit Blattgrün  
100 g Kürbiskerne, gehackt  
3 EL Panko (alternativ Paniermehl)  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
1 EL Cayennepfeffer  
80 g Mehl  
4 EL Pflanzenöl

#### **Schmorzwiebeln**

3 große Zwiebeln  
1 EL Butter  
1 Thymianzweig  
Muskatnuss, frisch gerieben  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
100 ml Gemüsebrühe  
Blattgrün der Kohlrabis

#### **Fächerkartoffeln**

6 mittelgroße Kartoffeln  
2 EL Butter  
2 TL gehackter Thymian  
2 TL gehackter Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
Salz

### **Zubereitung (circa 60 Minuten):**

Als erstes die Fächerkartoffeln zubereiten. Dafür den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Die Kartoffeln zwischen zwei Kochlöffel legen und mit einem scharfen Messer parallel und scheibchenweise bis zur Höhe der Kochlöffel einschneiden, nicht durchschneiden.

Gehackten Thymian, Rosmarin und geriebenen Knoblauch in Butter anschwitzen. Die eingeschnittenen Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der flüssigen Kräuterbutter so einpinseln, dass die Mischung auch in die Einschnitte gelangt. Die Kartoffeln mit Salz bestreuen und etwa 40 Minuten im Ofen backen, bis sie außen knusprig und innen weich sind. Zwischendurch die Kartoffelscheiben immer wieder mit dem Kräuter-Öl beträufeln.



Für die Schmorzwiebeln die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden oder hobeln. In einem Topf Butter schmelzen, Zwiebelringe, einen Thymianzweig und frisch geriebene Muskatnuss dazugeben. Zuckern, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten anbraten, bis die Zwiebeln leicht braun werden. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei niedriger Hitze etwa fünf Minuten weiter schmoren lassen und warmhalten.

Den Kohlrabi schälen und in dicke Scheiben schneiden. Etwas Blattgrün abschneiden, waschen, grob hacken und für später aufbewahren.

Die Kohlrabischeiben etwa zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen und kalt abschrecken.

Die Kürbiskerne in einer Küchenmaschine grob mahlen oder mit einem Messer grob hacken und mit Panko vermischen. Eier verquirlen, salzen und mit Cayennepfeffer würzen. Die Kohlrabischeiben rundherum in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und mit der Kürbiskern-Panko-Mischung panieren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben für etwa vier Minuten auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwei Kohlrabischeiben pro Teller anrichten. Die warmen Schmorzwiebeln mit dem feingehackten Blattgrün des Kohlrabis vermengen und auf den Tellern verteilen. Je zwei Fächerkartoffeln dazu servieren.

**Dieses Gericht ist vegetarisch.**

**Nährwerte pro Portion:**

677 kcal – 45g Fett – 22g Eiweiß – 48g Kohlenhydrate