

KOHLRABI-POMMES

AUS DEM OFEN

ZUTATEN

Für 1 Portion als
Hauptspeise:

1 Kohlrabi
1 Ei
ca. 50 g Vollkorn-
semmelbrösel
1 Prise Salz
2 EL Rapsöl

Für den Dip:

50 g Skyr (magerer
Frischkäse)
1 Prise Salz
1 TL Schnittlauch,
gehackt

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Ei in ein tiefes Teller geben und mit einer Gabel verquirlen. In ein zweites tiefes Teller die Semmelbrösel geben. Kohlrabi schälen und in kleine Stifte (wie Pommes) schneiden. Kohlrabistifte leicht salzen und panieren: Zuerst im Ei tunken und danach in die Vollkornbrösel geben und wenden. Kohlrabistifte auf das Backblech legen und mit Rapsöl beträufeln. Im Ofen für 20 Minuten backen. Für den Dip Skyr mit Schnittlauch verrühren und mit Salz abschmecken. Kohlrabipommes aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

Tipp:

Genießen Sie dazu eine Schüssel Salat Ihrer Wahl.



einfache Zubereitung,
ohne Frittieren



ideal als schnelles Mittagessen oder als
Beilage zu selbstgemachtem Burger

