

Rezept

# Kohlrabi-Fritten mit Apfel-Ketchup

Ein Rezept von Kohlrabi-Fritten mit Apfel-Ketchup, am 23.04.2024

## Zutaten

### Für das Ketchup:

1	kleine Zwiebel	½	Apfel
1 TL	Öl	2 TL	brauner Zucker
½ Dose	stückige Tomaten (200 g)	1 EL	Apfelessig
¼ TL	Ingwerpulver	1 Msp.	gemahlene Nelken
	Salz		Pfeffer

### Für die Fritten:

500 g	Kohlrabi	50 g	Mehl
½ TL	Chilipulver	1	Ei (L)
	Salz		Pfeffer
50 g	Panko (asiatische Semmelbrösel; ersatzweise Semmelbrösel)	3 TL	geschälter Sesam
		ca. 500 ml	Öl zum Frittieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 835 kcal, 62 g F, 16 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Für das Ketchup die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und den Apfel samt Schale grob raspeln. Das Öl in einem kleinen, hohen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Apfelraspel zugeben und kurz mitdünsten. Dann mit dem Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Tomaten, Essig, Ingwerpulver, gemahlene Nelken, Salz, Pfeffer und 1-2 EL Wasser hinzufügen und alles aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Tomaten-Apfel-Mischung vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein pürieren. Erneut aufkochen und offen 3-4 Min. dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß in eine saubere Flasche oder ein Schraubglas füllen (ca. 250 ml Inhalt). Verschließen und auskühlen lassen.
3. Für die Fritten Kohlrabi schälen, halbieren und in Stifte schneiden (etwa so groß wie Pommes frites). Das Mehl in einem tiefen Teller mit Chilipulver vermischen. Das Ei in einem zweiten Teller verquirlen, salzen und pfeffern. In einem dritten Teller das Panko mit dem Sesam mischen.
4. Die Kohlrabistifte zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl mit den Händen abklopfen. Dann die Kohlrabistifte im Ei und schließlich in der Panko-Mischung wenden, dabei die Panade etwas festdrücken. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Kohlrabi-Fritten portionsweise im heißen Öl in 3-4 Min. goldbraun frittieren. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch heiß mit dem Apfel-Ketchup servieren.