

## Rezept

# Kohlrabi-Fritten mit Wasabi-Quark

Ein Rezept von Kohlrabi-Fritten mit Wasabi-Quark, am 28.04.2025

## Zutaten

<b>1 kg</b> Fett oder neutrales Öl zum Frittieren	<b>2</b> zarte Kohlrabi (ca. 500 g)
Meersalz	Pfeffer
<b>125 g</b> Speisequark	<b>2 EL</b> Joghurt
<b>1 TL</b> Wasabi-Paste (Tube; Asienregal; ersatzweise geriebener Meerrettich; Glas)	<b>2 TL</b> Limettensaft
Pfeffer	Salz
	<b>4 Stängel</b> Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

## Zubereitung

1. Das Frittierfett in einem stabilen Topf oder in einer Fritteuse auf 160° erhitzen.

---

2. Inzwischen den Kohlrabi putzen, schälen und in Spalten schneiden. Die Kohlrabispalten portionsweise im heißen Fett in 4-5 Min. knusprig ausbacken. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Fertige Fritten im Ofen bei 100° warm halten.

---

3. Gleichzeitig den Quark mit dem Joghurt cremig rühren. Wasabi oder Meerrettich und Limettensaft unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und unter den Quark heben. Die Fritten noch heiß mit dem Wasabi-Quark servieren.