

Rezept

Kohlrabi-Pommes mit Erdbeerketchup

Ein Rezept von Kohlrabi-Pommes mit Erdbeerketchup, am 18.04.2026

Zutaten

Für die Kohlrabi-Pommes:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 1 großer Kohlrabi | 3 EL Kokosöl |
| 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 1 TL Currypulver |
| Salz | Pfeffer |

Für das Ketchup:

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 50 g Erdbeeren | 1 EL Tomatenmark |
| 1 TL Weißweinessig | 1 kleine rote Chilischote |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 15 g F, 2 g EW, 5 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 250° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kohlrabi schälen. Zuerst in ca. 8 mm dicke Scheiben, dann in gleichmäßige Stifte schneiden. Das Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen und mit Paprikapulver, Curry, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Kohlrabistifte dazugeben und gut vermischen, bis die Stifte gleichmäßig benetzt sind.
- Kohlrabi-Pommes gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, sodass sie sich möglichst nicht gegenseitig berühren. In den Ofen (Mitte) schieben und ca. 20 Min. backen. Nach 10 Min. wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.
- Inzwischen die Erdbeeren waschen, Stielansätze entfernen und Erdbeeren mit Tomatenmark und Essig in einen hohen Rührbecher geben. Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften waschen und in den Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kohlrabi-Pommes aus dem Ofen nehmen und auf zwei Tellern verteilen. Mit dem Erdbeer-Tomaten-Ketchup servieren.