Rezept

Kohlrabi-Sesam-Sticks

Ein Rezept von Kohlrabi-Sesam-Sticks, am 25.04.2024

Zutaten

2	Kohlrabi (ca. 500 g)
250 g	Dickmilch (1,5 % Fett)
1/2 Bund	Dill, fein geschnitten
	gemahlener Koriander
75 g	geschälter Sesam
	Salz
1 TL	Apfeldicksaft
	Pfeffer
1	Eiweiß
80 ml	Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 289 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Sticks schneiden, 8 Min. in kochendem Salzwasser garen. Dickmilch, Apfeldicksaft und Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Koriander würzen.

2. Kohlrabisticks abgießen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Eiweiß verquirlen. Etwas Sesam auf einen Teller geben.

3. So viele Sticks, wie in die Pfanne zum Ausbacken passen, im Eiweiß wenden, abtropfen lassen, auf den Sesam-Teller geben, mit den Samen bestreuen und diese etwas andrücken.

4. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Sticks darin goldbraun braten, auf Küchenpapier entfetten und warm stellen. Das Öl durch ein feines Metallsieb in eine Schüssel gießen, wieder zurück in die Pfanne geben.

5. Übrige Kohlrabisticks genauso panieren und braten. Nach jeder Portion das Öl durchsieben. Mit dem Dickmilch-Dip servieren.