

Gebackener Kohlrabi mit Graupen-Risotto

Zutaten für den Kohlrabi (für 4 Personen):

- 2-3 Kohlrabi
- 2 Eier
- Mehl
- Pankomehl
- Paniermehl
- etwas Zitronenzesten
- zum Ausbacken: Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

Den Kohlrabi schälen und in gleichmäßige, circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für 2-3 Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren. Panko- und Paniermehl mischen. Die Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in dem gemischten Mehl wenden. In einem Topf mit heißem Öl goldbraun ausbacken.

Zutaten für das Risotto:

- 250 g Perlgraupen
- 50 ml Weißwein
- ca. 1 l Gemüsefond
- 2-3 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- frische Gartenkräuter

Graupen unter fließendem Wasser abspülen. Schalotten pellen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen. Wenn sie glasig sind, die Graupen hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und nach und nach etwas Gemüsefond hinzugeben, bis die Graupen bissfest sind. Kurz vor dem Servieren Butter, gehackte Kräuter (Rucola, Petersilie, Bärlauch, Thymian, Schnittlauch) und Parmesan darunterheben.

Zutaten für die Tomaten:

- 250 g Kirschtomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 5 EL dunkler Balsamico-Essig
- etwas Puderzucker
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Olivenöl mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Die Tomaten dazugeben, mit Puderzucker abstäuben und kurz karamellisieren lassen. Mit Balsamico-Essig ablöschen und Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 21.03.2019

Koch/Köchin: : Janina Schmidt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen