

**Stephan Hentschel**

**Freitag, 12. August 2022**

**Kohlrabi-Törtchen mit Apfelsauce und Kartoffelpüree** Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, Leichte Küche

### Zutaten:

Für die Kohlrabi

2	Kohlrabi (500-600 g)
250 ml	weißer Balsamico
250 ml	Sojasauce, salzarm
250 ml	Mirin (oder Riesling Auslese, Hauptsache süß)
1/2 TL	Speisestärke
20 ml	Wasser
1/4	Bio-Apfel (z.B. Braeburn)



Für das Püree

300 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
100 g	Milch (vegan: Mandelmilch)
50 g	Butter (vegan: Margarine)
etwas	Muskat

Für die Garnitur

2	Schalotten
1 EL	Kartoffelstärke
300 ml	Rapsöl
etwas	Salz
1/2 Bund	Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen und waagrecht in 4 Scheiben Medaillons schneiden.
2. Balsamico, Sojasauce und Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen.
3. Kohlrabi in den Fond einlegen, bei niedrigster Temperatur zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Dann den Herd ausschalten.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Salzwasser (da gilt immer die Regel: 10 g Salz pro Liter Wasser) ca. 20 Minuten weich garen.
5. Inzwischen die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.
6. Schalottenringe in einem tiefen Teller mit dem Kartoffelstärke bestäuben, mit den Fingern gut mischen und die Ringe voneinander lösen.
7. In einem kleinen, hohen Topf das Rapsöl auf 160-180 Grad erhitzen (einen Holzlöffel reinhalten, wenn sich Bläschen bilden, ist die Temperatur erreicht).
8. Schalotten ins Öl geben (Achtung, das schäumt kräftig auf!) und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann salzen.
9. Kohlrabischeiben abtropfen lassen. 250 ml Fond abmessen, in eine kleine Pfanne geben.

Tipp: Man kann den restlichen Fond im Kühlschrank aufbewahren und später zum Würzen von Saucen, Suppen und Eintöpfen verwenden.

10. Die Speisestärke und Wasser in einer Tasse glattrühren und den Fond köchelnd 2 Minuten damit andicken.

11. Den Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Fond rühren, ausgeschaltet ziehen lassen.

12. Kohlrabi-Medaillons einlegen und mit einem Löffel mehrmals die Sauce darüber schöpfen.

13. Gekochte Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken, 1 Prise geriebenen Muskat dazugeben.

14. Milch und Butter in einem Topf erwärmen und mit dem Teigschaber unter die Kartoffelmasse rühren (Achtung, mit dem Pürierstab bearbeitet, wird das Püree klebrig!). Mit Salz abschmecken.

15. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

16. Kohlrabi in die Mitte der Teller setzen. Püree darauf verteilen. Mit Schnittlauch und Schalotten bestreuen. Die Sauce angießen und genießen.

**Pro Portion: 330 kcal/ 1370 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 20 g Fett**