

Christian Henze

Glasierter Kohlrabi mit Curry und frittiertem Ei

Dauer: 45 Minuten, Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

Donnerstag, 23. März 2023

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

600 g	Kohlrabi
etwas	Salz
2	rote Chilischoten
3	Knoblauchzehen
15 g	frischer Ingwer
1 Zweig	Rosmarin
2	Frühlingszwiebeln
150 ml	Pflanzenöl
1 TL	Currypulver
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker
Für die Eier	
300 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
4	frische Eier
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Kohlrabi putzen. Die zarten kleinen Blätter abtrennen, abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und beiseitestellen.
2. Die Kohlrabiknollen schälen, die zarte Schale am Blätteransatz kann dranbleiben. Kohlrabi in fingerdicke Spalten schneiden.
3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kohlrabispalten darin 3-4 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden.
5. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.
6. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
7. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.
8. Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Chili, Knoblauch, Rosmarin und Ingwer darin 2-3 Minuten frittieren, dabei gelegentlich umrühren. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Frühlingszwiebeln in das heiße Öl geben, leicht bräunlich frittieren und ebenfalls kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
10. Chili, Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Frühlingszwiebeln vermischen und mit Currypulver und Salz würzen.
11. In der Zwischenzeit Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Kohlrabi Spalten darin farblos anbraten. Zucker darüberstreuen, gut durchschwenken und glasieren.
12. Mit Salz würzen, das fein geschnittene Kohlrabi Grün hinzugeben und noch mal durchschwenken.
13. Für die Eier in einem Topf Pflanzenöl auf ca. 180 Grad erhitzen.
14. Ein Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. Ca. 30 Sekunden frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise die weiteren Eier zubereiten.
15. Die frittierten Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen.
16. Glasierten Kohlrabi auf Tellern verteilen und die Frühlingszwiebel-Mischung darüberstreuen, das frittierte Ei darauf anrichten. Dazu passt z. B. Holzofenbrot.

Pro Portion: 390 kcal/ 1620 kJ, 6 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 37 g Fett