

Stephan Hentschel
Kohlrabi Törtchen mit japanischer Apfelsauce

Mittwoch, 17. April 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Garnitur:

2 Schalotten
1 EL Speisestärke
300 ml Rapsöl zum Frittieren
etwas Salz
1/2 Bund Schnittlauch
20 ml Schnittlauch-Öl, nach Belieben (Rezept siehe unten)

Für Kohlrabi, Püree und Sauce:

2 Kohlrabi (à ca. 300 g)
250 ml weißer Balsamico
250 ml salzarme Sojasauce
250 ml Mirin (Reiswein)
300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas Salz
1/2 Apfel (z.B. Braeburn oder Elstar)
1/2 TL Speisestärke
100 ml Milch
50 g Butter
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Für die Garnitur die Schalotten schälen, in sehr dünne Ringe schneiden und in einen tiefen Teller geben. Mit der Speisestärke bestäuben, mit den Fingern gut unter die Schalotten mischen und die Ringe voneinander lösen.
2. In einem kleinen, hohen Topf das Rapsöl auf ca. 160 Grad bis 180 Grad erhitzen. (Die Temperatur ist erreicht, wenn man einen Holzlöffel ins heiße Fett taucht und sich um den Stiel kleine Bläschen bilden.)
3. Portionsweise die Schalotten-Ringe ins heiße Öl geben und ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und beiseitestellen.
4. Kohlrabi waschen, schälen und waagrecht in vier Scheiben schneiden.
5. Balsamico, Sojasauce und Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen. Dann die Kohlrabistücke einlegen, zugedeckt auf kleinster Temperatureinstellung 20 Minuten ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen, schälen und halbieren. Kartoffelhälften in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 25 Minuten weich kochen.
7. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
8. Sobald die Kohlrabischeiben im Fond 20 Minuten gezogen haben, vom Fond 250 ml abmessen und in eine Pfanne gießen.
Tipp: Den restlichen Fond im Topf kann man später, wenn die Kohlrabi-Scheiben herausgenommen wurden, nochmal aufkochen, dann in ein sauberes Marmeladeglas abfüllen, verschließen und erkalten lassen. Im Kühlschrank lässt er sich dann gut 1 Woche aufbewahren und kann zum Würzen von Saucen, Suppen und Eintöpfen verwendet werden.
9. Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser in einer Tasse glattrühren, zum Fond in der Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen, bis der Fond ange dickt ist.

10. Die Apfelwürfel zum Fond in der Pfanne geben, umrühren und ausschalten, dann die marinierten Kohlrabischeiben einlegen und mit einem Esslöffel mehrmals mit etwas vom heißen andickten Fond übergießen.

11. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

12. Milch und Butter in einem Topf erwärmen, über die heißen Kartoffeln gießen, eine Prise Muskatnuss darüber reiben und alles mit einem Holzlöffel oder Teigschaber zu einem cremigen Püree vermischen. Mit Salz abschmecken.

13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

14. Kohlrabi-Scheiben auf Tellern anrichten, jeweils 1 EL Püree darauf geben und mit Schnittlauch und gerösteten Schalotten bestreuen. Die Sauce mit den Apfelstückchen darum herumgeben. Nach Belieben ein paar Spritzer Schnittlauch-Öl darüber träufeln.

Pro Portion: 360 kcal/ 1500 kJ

31 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 18 g Fett