

LIEBLINGSREZEPT

Kohlrabi - Plätzchen mit Chicorée - Salat“ -



Zutaten

- 1 Rote Bete
- Salz
- Zucker
- 400 g Chicorée
- 2 Orangen
- 200 g b*Joghurt, Natur
- 50 ml b*Sahne
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft
- 500 g Kohlrabi
- 300 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL b*Haferflocken
- 2 EL (ca. 30g) b*Mehl
- 1 Ei
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 4 EL b*Bratöl
- ½ Bd. Schnittlauch

Zubereitung

Rote Bete schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden, in einen kleinen Topf geben und mit Zucker und Salz würzen. Ca. 100 ml Wasser zugeben, 1 x aufkochen lassen und mit geschl. Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten garen. In ein Sieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Chicorée waschen, putzen und längs halbieren. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Früchte vierteln und in dünne Scheiben schneiden, den entstehenden Saft dabei auffangen.

Joghurt, Sahne und den aufgefangenen Orangensaft verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel pellen und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit Haferflocken, Mehl und dem Ei mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kohlrabi-Kartoffelmischung esslöffelweise hineingeben und nacheinander bei mittlerer Hitze zu knusprigen Plätzchen ausbacken.

Chicorée, Rote Bete- und Orangenstücke in Portionsschalen anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen.

Den Salat gemeinsam mit den Kohlrabi-Plätzchen servieren.



Weitere Rezepte in unserem
Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte