



Leichter kochen,  
besser essen!



Hello Fresh.de - kundenservice@hellofresh.de

KW14  
2016

## Alles schön knusprig: Kohlrabi mit Sesamkruste, würzigem Ofengemüse und Limetten-Kräuter-Schmand

Heute gibt es Kohlrabi mal in einer ganz neuen Variation und zwar knusprig paniert mit Sesam. Passend dazu gibt es leckeres Ofengemüse mit einem fruchtigen Kräuter-Schmand. Lass Deine Geschmacksnerven verwöhnen und guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Kohlrabi



Sesambrösel/Sesam



Karotten



Kartoffeln (Drillinge)



Limette



Schnittlauch



Schmand



edelsüßes Paprikapulver



Kurkuma



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln (Drillinge)	300 g	600 g
Karotten	3	6
Paprikapulver/Kurkuma 15)	3 g	6 g
Limette	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g
Schmand 7)	75 g $\oplus$	150 g
Kohlrabi	1	2
Sojasoße 6)	20 ml	40 ml
Semmelbrösel/Sesam 11) 15)	90 g	180 g

$\oplus$  Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Allergene

3) Ei 6) Soja 7) Lactose  
11) Sesam 15) kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 574 kcal  
Kohlenhydrate: 66 g  
Fett: 28 g, Eiweiß: 16 g  
Ballaststoffe: 9 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

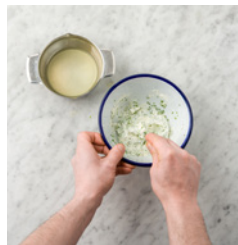
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Ei 3)

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

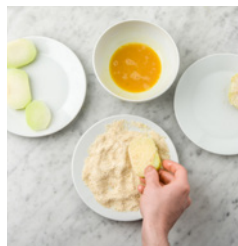
Backofen, großer Topf, Sieb (2), Backpapier, Backblech, Zitronenreibe, kleiner Topf, Küchenpapier, tiefe Teller (2), große Pfanne



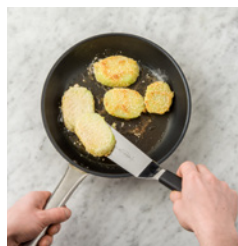
**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. **Drillinge** waschen und halbieren. In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen und **Drillinge** darin ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen. **Karotten** schälen und in ca. 10 cm lange und ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.



**2** In einer Schüssel 1 EL **Olivenöl**, je ½ TL **Salz** und **Pfeffer**, **Paprikapulver/Kurkuma** mischen, **Drillinge** und **Karotten** darin wenden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Min. knusprig backen.



**3** Für den **Limetten-Kräuter-Schmand**: **Limette** heiß abwaschen und halbieren. Eine Hälfte entsaften, die andere Hälfte in feine Spalten schneiden. **Schnittlauch** waschen und in feine Röllchen schneiden. In einer Schüssel **Schmand**, **Schnittlauch** und 1 TL **Limettensaft** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**4** In einem kleinen Topf **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Kohlrabi** schälen, in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und im kochenden Wasser 8 – 10 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.

**5** Auf einem tiefen Teller ein **Ei** verquirlen, **Sojasoße** hinzufügen. Auf einen zweiten tiefen Teller **Semmelbrösel**, **Sesam** und eine Prise **Pfeffer** geben. **Kohlrabi-Scheiben** zuerst in der **Ei**-, dann in der **Sesam-Mischung** wenden.

**6** In einer großen, beschichteten Pfanne einen Schuss **Öl** erhitzen und die panierten **Kohlrabi-Scheiben** goldbraun braten. Anschließend auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**7** **Kohlrabi** in **Sesamkruste** mit **Ofen-Gemüse** und **Limetten-Kräuter-Schmand** auf Tellern anrichten, mit **Limettenspalten** garnieren.