

Kohlrabistifte, karamelisiert

169

Typ: Gemüse

Quelle: e&t

Bemerkungen:

Zutaten: Für 4 Portionen:
750 g Kohlrabi
10 g Sesamsamen (geschält)
40 g Zucker
40 g Butter oder Margarine
1 bis 2 TI Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 bis 2 EI trockener Sherry

Rezept: Den Kohlrabi putzen (das zarte Grün beiseite legen), schälen, waschen, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Zucker in einem Topf goldbraun karamelisieren, dann Butter oder Margarine zugeben und so lange rühren, bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Die Kohlrabistifte tropfnass zugeben und zugedeckt 20 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sherry würzen. Das Kohlrabigrün in Streifen schneiden, mit dem Sesam über das Gemüse streuen. Dazu paßt gebratenes Schweinefilet.

Vorbereitungszeit 35 min, Garzeit ca. 20 min

Pro Portion (ohne Fleisch) etwa 3 g Eiweiß, 9 g Fett, 17 g Kohlenhydrate = 738 Joule (176 Kalorien)