

# LUIS kocht | Gaumensex ohne Verhütung

Hier ein weiteres Rezept aus Luis` Küche ...

Hauptgericht: 2 Personen

## Panierte Kohlrabi-Sandwich



### Zutaten

|       |  |
|-------|--|
| 1 St  | Kohlrabi (mittelgroß)  |
| 2 St  | Käsescheiben (alternativ: Frischkäse)                        |
| 12 St | Baconstreifen ( alternativ: Mangoldblätter)                  |
| 1 EL  | Senf (scharf)  |
| 20 g  | Kürbiskern (grob gemahlen)                                   |
| 30 g  | Pankomehl  |
| 30 g  | Kokosraspel  |
| 30 g  | Mehl   |
| 1 St  | Ei   |
| 2 St  | Kochschinken (bei vegetarischer Variante, einfach weglassen) |
|       | Majoran/ Thymian/ Oregano                                    |
|       | Frittieröl   |

### Orangen-Ingwersauce

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 1 St   | rote Zwiebel (fein gehackt)        |
| 1 St   | Knoblauchzehe klein (fein gehackt) |
| 2 St   | Frühlingszwiebel (fein gehackt)    |
| 200 ml | Kokosmilch                         |
| 1      | Weisswein                          |
| 1 St   | Apfelsine (gestückelt)             |
| 20 g   | Ingwer (fein gehackt)              |

### Beilage

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 2 St  | Spitzpaprika (fein gehackt) |
| 6 St  | Kartoffeln                  |
| 1 TL  | Kurkuma                     |
| 200 g | Frischkäse                  |

**Zubereitung:** Kohlrabi schälen, die Enden begradigen und in 4 gleiche Scheiben schneiden. 6 min blanchieren und auf Küchentuch legen. Bacon kreuzförmig auslegen, mit Senf bestreichen. Eine Kohlrabischeibe auf die Mitte legen, nach Belieben mit Kräutern würzen und mit Schinken und Käse belegen. Darauf achten, dass nichts über den Rand hinausragt. Mit zweiter Kohlrabischeiben schließen. Nun den Bacon kreuzförmig über das Sandwich flechten.

Für die Panade, Kokosraspel, Pankomehl und Kürbiskerne vermischen. Ei und Mehl versteht sich von selbst. Kohlrabi-Sandwich in Mehl, Ei und Panade wälzen. Das geschlagene Ei kann nach Belieben gewürzt werden. Anschließend frittieren und auf Küchentuch ablegen.

Kartoffeln schälen, dem Wasser Salz und 1 TL Kurkuma untermischen. Den gewürfelten Spitzpaprika andünsten.

Für die Soße, die fein gehackten Gemüsen in etwas Butter anschwitzen und mit Wein ablöschen. Orangenstücke hinzufügen und mit Kokosmilch aufgießen. 15 min köcheln lassen. Mit Stabmixer pürieren (optional) und durch ein Sieb streichen. Danach reduzieren und Abschmecken.

Weitere Anregungen und Informationen rund ums Kochen & Backen finden Sie auf meinem Blog unter <https://www.alois-steiner.de>

# **LUIS kocht | Gaumensex ohne Verhütung**

Hier ein weiteres Rezept aus Luis` Küche ...

Guten Appetit!