

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!