



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kohlrabi-Piccata auf Kirschtomatensoße

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 40 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 800 g Kohlrabi
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL feiner Maisgrieß
- 3 Eier, Kl. M
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 150 g gelbe Kirschtomaten
- 150 g rote Kirschtomaten
- 3 Zweige Basilikum
- 250 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabi-Piccata auf Kirschtomatensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,9 g Fett	19,4 g Kohlenhydrate	24 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	360 kcal
Brennwert				

Kohlrabi-Piccata auf Kirschtomatensoße

1. Kohlrabi vorkochen:

800 g Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
In kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten bissfest garen.
Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Piccata-Panade zubereiten & Kohlrabi panieren:

4 EL Parmesan, 2 EL feiner Maisgrieß und 3 Eier in einer Schüssel glatt verrühren.
Die Kohlrabischeiben mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen, in 2 EL Mehl wenden und anschließend durch die Panade ziehen.
In einer Pfanne 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und die Kohlrabi-Piccata darin von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.

3. Kirschtomatensoße kochen:

Je 150 g gelbe und rote Kirschtomaten halbieren.
Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
250 ml Wasser erhitzen und 40 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren.
Aufkochen, die Kirschtomaten zugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
Das Basilikum unterheben.

4. Anrichten & Servieren:

Die Kirschtomatensoße auf Tellern verteilen und die Kohlrabi-Piccata daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Besonders knusprig wird die Piccata, wenn du die Kohlrabischeiben vor dem Panieren gut trocken tupfst – so haftet die Panade perfekt.

■ **Variante:** Wer es würziger mag, kann etwas frisch geriebenen Pecorino in die Panade mischen oder die Tomatensoße mit einer Prise GEFRO Paprika-Chili verfeinern