



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kohlrabi-Piccata auf Kirschtomatensoße

- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 40 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 800 g Kohlrabi
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL feiner Maisgrieß
- 3 Eier, Kl. M
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 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](http://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:** 800 g Kohlrabi schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 4 EL Parmesan mit 2 EL feinem Maisgrieß und 3 Eiern in einer Schüssel glattrühren. Die Kohlrabischeiben mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL Mehl wenden und mit der Panade überziehen. 4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Piccata darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit je 150 g gelbe und rote Kirschtomaten halbieren. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden.

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 40 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren. Die Soße aufkochen, die halbierten Kirschtomaten zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Die geschnittenen Basilikumblätter untermengen.

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