



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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

### 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