PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

FALSCHE BRATKARTOFFELN – KOHLRABI

Falsche Bratkartoffeln? Was soll das denn jetzt wieder sein? Bratkartoffeln sind gebratene Kartoffeln, richtig? Ok, aber um mit Hr. Wong zu sprechen: Bei Dir weiß man ja nie, ob das, was drauf steht, auch wirklich drin ist!
Stimmt! In diesem Fall kommt das sogar sehr gut hin, denn diese Bratkartoffeln sind aus Kohlrabi. Ja, Du hast richtig gelesen, aus Kohlrabi. Da Kartoffeln in der LowCarb Ernährung eher nicht gewollt sind (die enthaltene Stärke verstoffwechselt der Körper zu Zucker), oder aber nur in sehr geringem Maße (z.B. in Form von Kartoffelmehl/-stärke zum Backen, oder als „Sonntagskartoffel"), brauchen wir dringend einen Ersatz dafür. Ein Leben ohne Bratkartoffeln ist zwar möglich, aber sinnlos.
Da ich am allerliebsten die roh gebratenen Bratkartoffeln mag (also die, die nicht vorher als Pell- oder Slazkartoffeln gekocht werden), habe ich das mit Kohlrabi genauso gemacht. Das Ergebnis kann sich durchaus sehen lassen.

ZUTATEN

Schatz, es gibt Bratkartoffeln!

- 2 große Kohlrabi
- 2-3 EL Butterschmalz
- Salz, Paprika oder wahlweise passendes Pommes Frites Gewürz

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Kohlrabi schälen und in ca. 1 – 2 qcm große Würfel schneiden.

SCHRITT 2

Kohlrabiwürfel in einer Pfanne mit Butterschmalz auf mittlerer Stufe für ca. 20-25 min anbraten und garen.

TIP

Wenn Du keine leckere Rinds- / oder Bratwurst zu den Brat-Kohlrabi essen möchtest, bietet es sich an, die falschen Bratkartoffeln zusammen mit Speckwürfeln oder Zwiebeln anzubraten.

TIP

Man kann diese Art der Bratkartoffeln auch super kalt essen, d.h. auch auf einem Partybuffet eine tolle Beilage.