Kochen

Stefanie Ackermann **Montag, 19.05.2025**

Marinierte Kohlrabi-Spieße **Für 2 Personen**

Zutaten:

Für den Kohlrabi
2 Kohlrabi (je ca. 350 g)
etwas gehackte Petersilie, glatt
etwas Öl zum Anbraten

Für die Marinade:
1 kleine Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl (nativ extra)
3 EL Tomatenmark
3 TL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
1 EL Ahornsirup
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Zimt
etwas Salz
etwas Pfeffer
optional: 1 TL Kreuzkümmel
optional: Cayennepfeffer

Zubereitung
1. Die kleinen knackigen, feinen Kohlrabi-Blättchen, falls vorhanden, von der Knolle abzupfen und beiseitelegen. Diese können zum Schluss mit der Petersilie über die fertigen Spieße gegeben werden.
2. Kohlrabi schälen, halbieren und fein hobeln.
3. Knoblauchzehe schälen, in Schale pressen und mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren.
4. Die gehobelten Kohlrabi-Scheiben hinzufügen und gründlich mit der Marinade vermengen. Dann ca.10 Minuten ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit Petersilie und gegebenenfalls Kohlrabi-Blättchen waschen, trocken schütteln und grob hacken.
6. Marinierte Kohlrabi-Scheiben grob gefaltet auf Grillspieße stecken. Die in der Schale verbleibende Marinade aufbewahren!
7. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Spieße von beiden Seiten goldbraun anbraten. Währenddessen immer wieder mit der Marinade bepinseln.
8. Vor dem Servieren Petersilie und gegebenenfalls Kohlrabi-Blättchen über die Spieße geben und genießen.

Tipp: Dazu passt z.B. gebratener Halloumi, Kartoffeln, Hummus und/oder Minz-Joghurt mit Fladenbrot.