



Kohlrabi-Pommes mit Limetten-Mayo

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Pommes

1 Kohlrabi
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise

250 ml Rapsöl
1 Eigelb
1 Limette
1 Teelöffel Senf
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Juhu, es gibt Pommes! Mir persönlich schmecken eigentlich alle Pommes-Variationen - am liebsten natürlich das Original, also aus Kartoffeln. Da die Welt allerdings nach Low-Carb-Rezepten schreit, schreie ich "Kohlrabi-Pommes" zurück.

Zusammen mit Limetten-Mayonnaise verirren sich immerhin ein paar Vitamine in dein Fast Food, das du

wunderbar als Snack zwischendurch genießen oder, zum Beispiel mit saftig gebackenem Hähnchenbrustfilet dazu, zu einer Low-Carb-Mahlzeit aufstocken kannst.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Auf Backpapier verteilen und mit Öl beträufeln. Kreuzkümmel und Chiliflocken über die Pommes streuen. Salzen, pfeffern. Ca. 25 Minuten im heißen Ofen backen.

- 3 -

Für die Mayonnaise Eigelb zusammen mit Senf und etwas Öl in einen schmalen Mixbehälter geben. Salzen, pfeffern. Limette waschen und Schale reiben. Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit in den Behälter geben.

- 4 -

Mit einem Stabmixer die Masse pürieren, das Öl dabei langsam hinzugeben. Am Boden des Behälters so lange pürieren, bis die Zutaten sich zu einer cremigen, hellen Masse verbinden.

- 5 -

Kohlrabi-Pommes aus dem Ofen nehmen und mit Limetten-Mayo servieren.