

# Pilzpfanne mit Kohlrabi Bratkartoffeln



## Zutaten

Zutat	Menge
Kohlrabi-Knolle, mittel	2 Stück
Zitronensaft	120 ml
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons (frisch)	400 g
Maiskörner (Konserven)	150 g
Kurkuma Pulver	15 g
Salz	25g
Wasser	1 Ltr
Rapsöl	2 EL
Rucola-Blätter (frisch)	n. Bedarf
Tomaten, gehackt (Konserven)	200 g
Butter	n. Bedarf
Pfeffer, gemahlen	1 Prise
Salz	1 Prise
Paprika-Edelsüß	1 Prise

## Zubereitung

- Kohlrabi schälen und in bratkartoffelgroße Stücke schneiden.
- Wasser in Topf erhitzen, 15g Kurkuma und 20g Salz unterrühren.
- Bei Erreichen der Siedetemperatur vorsichtig die Kohlrabistücke hineingeben. Nach Wiedererreichen der Siedetemperatur noch für ca. 5½ Minuten kochen lassen.
- Zitronensaft (kann von 2 ausgepreßten Zitronen sein oder Direktsaft) in das kochende Wasser geben. Umrühren und anschließend die Kohlrabistücke in einen Durchschlag schütten und beiseite stellen.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Erklärung: Kurkuma im Vorkoch-Wasser dient der appetitlichen Gelbfärbung des Kohlrabi-Gemüses. Die Zugabe der Zitronensäure am Ende des Vorkochens bewirkt eine Fixierung des gelben Pflanzenfarbstoffs in das Gemüse, so daß es beim anschließenden Braten nicht entfärbt.

- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden (auch die festeren Anteile der Halme)
- Pilze in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden.
- Rucola-Blätter von den größeren Strünken befreien und mit dem Wiegemesser etwas zerteilen.
- In großer beschichteter Pfanne (besser zwei Pfannen verwenden) Rapsöl erhitzen und vorgekochte Kohlrabi-Bratkartoffeln zusammen mit den geschnittenen Pilzen anbraten, bis die Unterseiten sich leicht goldbraun verfärbten.
- Frühlingszwiebel- und Maiskörner hinzugeben und alles unter mehrmaligem Wenden mit reichlicher Hitze weiterbraten.
- Wenn Flüssigkeit ausgekocht ist, noch Butter hinzugeben und alles gold-braun anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer (frisch gemahlen) und Paprika-Pulver würzen.
- Gehackte Tomaten hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen. Dabei die zerkleinerten Rucola-Blätter unterheben.