

Kohlrabi mit Erbsen



Einen **Kohlrabi** (oder mehr) schälen, die holzigen Stellen wegschneiden (meist am unteren Ende) und das Gemüse in dünne Scheiben schneiden (oder hobeln). In einem Topf mit wenig Wasser (so viel, wie du nach dem Garen ungefähr als Flüssigkeit im fertigen Gericht haben möchtest) den Kohlrabi kochen. Wer will, kann Knoblauch dazugeben. Bevor der Kohlrabi gar ist, **Erbsen** (tiefgekühlt) nach Gusto dazugeben und kurz weichkochen lassen.

Binden können wir dieses Gericht entweder mit **Biokartoffelpüreepulver** oder unserer selbstgemachten **Fixeinbrenn**.

Wer das Gericht üppiger haben will, gibt nach dem Würzen (**Salz und Pfeffer**) noch Sojarahm oder Sojacuisine dazu.

FIXEINBRENN:



Also: Wir nehmen Rapsöl (oder das Öl deiner Wahl), erhitzen es in der Pfanne und geben dann den kleingehackten Knoblauch dazu, bis er anfängt, Farbe zu bekommen. Dann fügen wir so viel (Dinkel-Vollkorn-) Mehl hinzu, dass die Masse beim Umrühren noch verrinnt. Das Ganze lassen wir dann unter ständigem Rühren solange am Herd stehen, bis auch das Mehl sich zu bräunen beginnt. Das ist dann der Moment, wo die Pfanne von der Hitzequelle weg muss. Aber Achtung, selbst dann noch rühren, weil der Pfannengrund nicht so schnell auskühlt und die ganze Einbrenn immer noch anbrennen könnte! (Und wer bitte will schon anbrennte Einbrenn?!?)



So sollte das dann ausschauen. In ein Glas gefüllt und in den Kühlschrank gestellt hält sich die Einbrenn sehr lange und ist immer griffbereit zum Eindicken von Eintöfen oder Suppen.



Share this: