

Knusprig panierte Krautstiele

(Lieblingsrezept von SRF1-Hörerin Vreni Müller aus Thun, BE)

Zutaten:

- 3 - 4 Krautstiele
- 1 Ei, verquirlt
- Paniermehl
- Aromat
- Rapsöl und Butter zum Anbrate

- 1 Zwiebel, fein gehackt (zum Andämpfen der grünen Blätter der Krautstiele)
- Salz

Zubereitung:

Die grünen Blätter der Krautstiele von den Stängeln schneiden. Das Grün klein schneiden und mit einer gehackten Zwiebel in etwas Rapsöl und Butter andämpfen und wie Spinat zubereiten. Salzen.

Die weissen Stängel in Stücke von 6 – 10 cm schneiden. Sehr dicke Stängel in der Mitte längs halbieren. In Salzwasser knapp weichkochen. Das Wasser abgiessen und die Krautstiel-Stücke gut abtropfen lassen, allenfalls sogar trockentupfen.

Stück für Stück durch das verquirlte Ei ziehen und anschliessend im Paniermehl wenden. Das Paniermehl gut andrücken.

Etwas Butter und Rapsöl in eine beschichtete Bratpfanne geben und die panierten Krautstiel-Stücke portionenweise bei höchstens mittlerer Hitze auf beiden Seiten je etwa 8 Minuten goldbraun anbraten. Während des Anbratens noch etwas Butter zugeben. Am Schluss mit Aromat würzen.

Tipp: Die panierten Krautstiele immer frisch zubereiten. Hält man sie im Backofen warm, werden sie weich.