

Knusprige Zwiebelringe

mit Ofenkartoffeln und Rahmwirsing

 40-50min  3-4 Personen

Das ist was für den Herbst: Eine große Pfanne voller Rahm-Wirsing und dazu ein Blech Ofen-Kartoffeln sowie duftende Zwiebelringe. Ja, die knuspern so schön wenn man reinbeißt. Hörst du das?

Was du von uns bekommst

- rotschalige Kartoffeln
- Metzgerzwiebel
- Crème fraiche ⁷
- Tempuramehl
- Curry Jaipur
- Wirsing
- frischer Estragon

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Pfanne
- Messbecher
- Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Kartoffeln zubereiten

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, mit Schale halbieren oder in ca. 3cm große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit 2EL Öl beträufeln, salzen. Ca. 20-30Min. im Ofen kross backen, dabei einmal wenden.



4. Tempura zubereiten

In einer Schüssel Tempuramehl mit Curry Pulver, 1/2TL Salz und 300ml Wasser zu einem leicht dicklichen Teig verrühren. Mittelgroße Pfanne mit ca. 2 Finger hoch Öl erhitzen. Wenn man einen Holzstab hineinhält, sollten kleine Bläschen aufsteigen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Strunk sowie äußere welke Blätter des Wirsings entfernen, den Rest in feine Streifen schneiden. Estragon waschen, Blätter von den Stängeln streifen und grob hacken.



5. Zwiebelringe backen

Zwiebelringe mit einer Gabel durch den Tempurateig ziehen und anschließend nach und nach knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Salz würzen.



3. Zwiebelringe vorbereiten

Zwiebel schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit den Fingern zu einzelnen Ringen auseinander drücken. Die inneren kleinen Ringe bzw. Reste klein hacken und beiseitestellen.



6. Wirsing zubereiten

Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Wirsing und gehackte Zwiebel ca. 5Min anschwitzen. Creme fraiche und 100ml Wasser zugeben, ca. 5Min. köcheln. Wirsing je nach Geschmack mit Estragon, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kartoffeln und Zwiebeln anrichten.