




# Kohlrabi-Schmand-Gemüse mit Honigkartöfchelchen

 Zeit gesamt  
25min

 Zubereitungszeit  
25min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	1 EL
Kohlrabi	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Pumpnickel	2 Scheiben
Öl	2 EL
Wasser	150 ml
Butter	3 TL
Honig	1 EL
Schmand	200 g
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne

1. In einem Topf möglichst kleine Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen.
2. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dünne Stifte schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Pumpnickel klein bröseln oder klein schneiden.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kohlrabi mit Zwiebelwürfeln darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Wasser ablöschen, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Gemüse ca. 8 Min. zugedeckt köcheln.
4. In einer Pfanne 2 TL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Pumpnickel zugeben, leicht salzen und ca. 2 Min. darin anrösten.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und anschließend im Topf leicht ausdampfen lassen. 1 TL Butter und Honig zugeben, salzen und gut durchschwenken, damit sich alles gut verteilt.
6. Schmand unter den Kohlrabi rühren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi-Schmand-Gemüse mit Honigkartöfchelchen auf Tellern verteilen, mit Pumpnickelcrunch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 503 kcal

---

Kohlenhydrate 73 g

---

Eiweiß 12 g

---

Ballaststoffe 12 g

---

Fette 19 g

---