



## Kohlrabi-Carpaccio an Kräutersauce

Hauchdünn geschnitten, ist der Kohlrabi als Carpaccio serviert, eine wunderbare Vorspeise.

Vorbereitung: 20min

Ruhezeit: 10min



Leichte Küche



Vegetarisch



Glutenfrei



Lactosefrei

### ZUTATEN

 Für 4 Personen als Vorspeise

**400 g** Kohlrabi

Salz

Zucker

**1 Esslöffel** Balsamicoessig weiss

**1** Zitrone

**4 Esslöffel** Rapsöl

**1/2 dl** Gemüsebouillon

**1 Esslöffel** Senf grobkörnig

**3 Zweige** Petersilie glattblättrig

**3 Zweige** Basilikum

**3 Zweige** Kerbel

**1/2 Bund** Schnittlauch

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**40 g** Kresse oder Portulak

**50 g** Sonnenblumenkerne

**1/2** Apfel klein

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**205** kKalorien

**857** kJoule

**5g** Eiweiss

**15g** Fett

**15g** Kohlenhydrate

Erschienen in

04 | 2016, S. 34

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Kohlrabi schälen (siehe Einleitungstext) und auf einem Hobel in sehr feine Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und leicht salzen. 1 Prise Zucker und den Balsamicoessig beifügen und alles gut mischen. 10 Minuten ziehen lassen.
- 2** Die Schale der Zitrone fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft von 1/2 Zitrone auspressen und mit dem Öl, der Bouillon und dem Senf in einen hohen Becher geben. Alle Kräuter ausser den Schnittlauch grob schneiden und ebenfalls in den Becher geben. Die Zutaten mit dem Stabmixer zu einer grünen Sauce pürieren.
- 3** Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zur Sauce geben. Diese mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
- 4** Die Kresse oder den Portulak waschen und gut abtropfen lassen.
- 5** Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett golden rösten.
- 6** Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleinste Würfelchen schneiden. Die Apfelwürfel in die Kräutersauce geben.
- 7** Den entstandenen Saft von den Kohlrabi zur Sauce geben. Die Kohlrabischeiben dekorativ auf Tellern anrichten. Die Sauce darüber verteilen und das Carpaccio mit Zitronenschale, Kresse oder Portulak sowie den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Für dieses Gericht sollte man möglichst kleine Kohlrabi verwenden, diese sind zarter als die grösseren Exemplare. Die Schale grosszügig entfernen, da direkt darunter meist eine recht zähe, von Fasern durchzogene Schicht liegt, die bei grossen und älteren Knollen leicht holzig sein kann.