



Kohlrabi-Carpaccio mit Baumnuss-Vinaigrette

Vor allem die frühen Kohlrabi sind besonders zart und schmecken auch roh ausgezeichnet. Dünn gehobelt und mit einem feinen Essig, z.B. einem Apfelbalsamessig, mariniert kann man daraus ein feines, veganes Carpaccio zubereiten. Angerichtet mit einer Zitronen-Vinaigrette mit Baumnüssen und Apfel ist das eine schöne und sehr delikate Vorspeise.

Apfelbalsamessig ist eine Mischung aus Apfelessig und Apfelsaft, die bis zu mehreren Monaten reift. Der Essig schmeckt fruchtig und ist von einer leichten Süsse unterlegt. Er wird auch in der Schweiz hergestellt (Thurgau) und ist z.B. auch in der Migros zu finden.

Das Kraut vom Kohlrabi sollte man nicht wegwerfen, daraus lässt sich eine gute Suppe zubereiten.

Zutaten (2 Vorspeisen)

- 1 Kohlrabi, ca. 250g
- 2El Apfel-Balsamessig (oder Condiamento balsamico)
- 2 Prisen Zucker
- 2 Prisen Salz

Vinaigrette:

- 1/2Tl Dijon-Senf
- 1,5El Zitronensaft
- 2El Sonnenblumenöl
- 1/4 Apfel (Boskoop)
- 8 halbe Baumnusskerne
- 1-2 kleine Blätter vom Kohlrabi
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi grosszügig schälen, unter der Schale versteckt sich eine faserige Schicht, die auch entfernt werden sollte. Kohlrabi halbieren und zu dünnen Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit Balsamessig, Zucker und Salz vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Baumnusskerne grob hacken. Kohlrabiblätter, die kleinsten und zartesten, zu kurzen feinen Streifchen schneiden. Apfel zu schmalen Schnitzern schneiden, das Kerngehäuse ausschneiden und die Schnitze zu kleinen Scheibchen schneiden.

Sonnenblumenöl, Zitronensaft und Senf miteinander verquirlen. Apfel, Baumnusskerne und die geschnittenen Blättchen zugeben, vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Kohlrabischeiben auf Tellern anrichten, dabei einmal einschlagen, damit die Kohlrabischicht etwas Volumen bekommt. Mit der Balsam-Marinade beträufeln. Vinaigrette auf dem Kohlrabibett verteilen.





