



Kohlrabischnitzel in Nusspanade

Zutaten:

ca. 1 kg Kohlrabi, in Scheiben

2 EL Maisstärke

3 EL Erdnussöl

2 Msp. Muskat

Salz und Pfeffer

100g Cashewkerne

50g Haselnüsse

2 TL Edelhefeflocken

250g Mayonnaise Vegan

100g Apfel, in kl. Würfeln

100g Cornichons

60g Kapern

½ Zitronensaft, Schalenabrieb

15g Petersilie, fein geschn.

Zubereitung

Den Ofen auf 160 °C Umluft erhitzen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereit legen. Für die Kohlrabi-Schnitzel als Erstes die Nusspanade zubereiten. Hierzu alle Zutaten mit etwas Salz in einem Mixer grob mixen (je nach Leistung den Mixer nur wenige Sekunden einschalten). Dann die Mischung auf einen flachen Teller geben. Dann das Öl und die Pfeilwurzelstärke mit Salz, Pfeffer und Muskat in einem tiefen Teller vermengen. Die Kohlrabi-Scheiben erst im Öl wenden; dann in der Nusspanade. Anschließend auf das Backblech legen und 40 - 50 Min. im Ofen backen.

In der Zwischenzeit für die Apfel-Remoulade alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Dazu passen Ofenkartoffeln.

Ofen-Gemüse einfach köstlich

Zutaten:

ca. 1 kg Kohlrabi

ca. 300 g Möhren

ca. 300 g Porree

1 Prise Natron

Salz und Pfeffer

getr. Thymian

2 EL Butter flüssig

5-6 EL ger. Parmesan

Zubereitung

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen. Kohlrabi schälen, halbieren bzw. vierteln und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Porree waschen und in Streifen schneiden. Mit je einer Prise Natron und Salz für circa 3 Minuten blanchieren. Danach aus dem Wasser heben, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Form fetten und die Kohlrabi-Scheiben sowie Möhren und Porree in der Form verteilen. Mit flüssiger Butter bepinseln und Gewürze darüber geben. Form in den Ofen geben (mittlere Schiene) und für 20 Minuten backen. Jetzt noch mit Parmesan bestreuen und weitere 10 Minuten goldbraun backen.

Fertig ist das aromatische Ofen-Gemüse.



Kohlrabisuppe mit Hirse, Möhren und Porree

Zutaten:

800g Kohlrabi, in Würfel
400g Möhren, in Scheiben
1 Stange Porree, in Streifen
250g Hirse
1 Zwiebel, in feine Würfel
1,5 l Gemüsebrühe
100 ml Hafersahne
1 ½ Tamari
1 EL Kokosöl
1-2 Prisen Muskat
4 EL fein geh. Petersilie
1 EL fein geh. Liebstöckel
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Kohlrabisuppe die Hirse in ein feines Sieb geben und unter fließend-kaltem Wasser gründlich spülen. Die Hirse in 500 ml Gemüsebrühe aufkochen lassen, dann die Temperatur so weit reduzieren, dass die Brühe abgedeckt 15 - 20 Min. leicht köcheln kann. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, Karotten und Kohlrabi dazugeben und ca. 5 Min. leicht köchelnd bissfest garen. Dann die Hirse unter das Gemüse heben und die Sojasahne einrühren. Mit Tamari, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Petersilie sowie den Liebstöckel unterheben. Die Kohlrabisuppe in eine Suppenschüssel füllen und unterheben.

Lauwarmer Rotkohlsalat

Zutaten:

200g Bulgur
500g Rotkohl
2 Zwiebeln
2 EL Öl
3 EL Essig
2 Prisen Zimt
4 EL Honig
2-3 TL Harissa
8 Stiele Petersilie
200g Joghurt fettarm
4 EL Milch
200g Feta

Zubereitung

500 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Salz und 200 g Bulgur zugeben und zugedeckt bei milderer Hitze 25 Min. quellen lassen. Inzwischen 500 g Rotkohl putzen, den dicken Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. 2 Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Beides in einer Schüssel mit Salz würzen und mit den Händen kräftig durchkneten. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlmischung darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit 3 EL Essig, 2 Prisen Zimtpulver, 4 EL Honig und Salz würzen und 5 min. weiter dünsten. Bulgur mit 2-3 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste) würzen. Blättchen von den Stielen der Petersilie hacken.

Den Joghurt mit der Milch verrühren. Feta grob zerbröseln. Rotkohl mit Bulgur, Feta und Joghurt anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.